

# DZIENNIK ELBLĄSKI

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

BEZ gorset

pl

SOBOTA // NIEDZIELA  
12-13/09/2020



ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 // NAKŁAD 3 839 NR 210 (20230)

Fot. archiwum prywatne



## Jestem wolna i szczęśliwa \8



### Kiedyś kobiety płonęły na stosie...

Spalona na stosie Barbara Zdunk (Sdunk), rzekoma czarownica z Reszla, uchodzi za ofiarę polowań na wiedźmy, jakie było prowadzone w Europie od średniowiecza. Prawda jest jednak zgoła inna – to ofiara za-wiedzionej miłości, obłądu i... woli ciemnego ludu. A może również strachu mężczyzn przed kobietami...? \6



### Nietolerancja pokarmowa?

Nie wszystkim z nas jest wszystko jedno, czy pijemy mleko zwykłe czy bez laktozy, bo jeśli mamy nietolerancję na mleczny cukier, sięgnięcie po produkty z laktozą może nam się odbić... na zdrowiu. A już na pewno na samopoczuciu. Dlatego gdy technologowie stworzyli produkty mleczne bez laktozy, życie stało się lepsze. \11

ISSN 0137-9127



9 770137 912163

3 7



39,7  
procent  
spośród8,8  
tys.  
członkówkadry narodowej  
w 2019 roku  
stanowiły kobiety

źródło: GUS

## CZY WIESZ, ŻE...

Kobiety opowiadając o czymś niejednokrotnie ubarwiają zdarzenie, używając przy tym wielu słów. Z kolei mężczyźni wolą precyzyjny przekaz z użyciem niezbędnych pojęć. Jeżeli kobieta mówi do mężczyzny za dużo, ten często gubi się, a w konsekwencji przestaje słuchać...

## CYTAT DNIA



Maya Angelou:

Życia nie mierzy się ilością oddechów, ale ilością chwil, które zapierają dech w piersiach.

Drogie Czytelniczki,  
Drodzy Czytelnicy!

Czekamy na Wasze listy. Piszcie do nas o tym, co Was denerwuje, cieszy, złości, za czym tęsknicie. Czekamy na Wasze opinie, sugestie, wspomnienia. W razie potrzeby będziemy interweniować w Waszych sprawach lub opiszemy Waszą historię. Czekamy na Wasze historie: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl lub 13-100 Nidzica, Plac Wolności 3.

One nas inspirują:  
tańczące położne z Biskupca

W internecie pojawił się film, na którym położne z Biskupca tańczą z ciężarnymi. Okazał się hitem. I przy okazji pokazał, w jaki sposób personel rozluźnia pacjentki przed stresującym porodem. Chcemy takich położnych więcej! Nie tylko poród, ale i czekanie na niego to nie jest bułka z masłem. Wiele kobiet przekonało się na własnej skórze, że na wagę złota okazuje się wówczas wsparcie empatycznej położnej. Jak się okazuje, takich pomysłów i uśmiechniętych kobiet dodających otuchy przyszłym mamom, nie brakuje w naszym województwie.

Pani Bernadeta Zielska, położna i pasjonatka tańca, w pewną niedzielę pokazywała koleżankom ze szpitala w Biskupcu taneczne kroki, a że robiła to przy muzyce, z sal

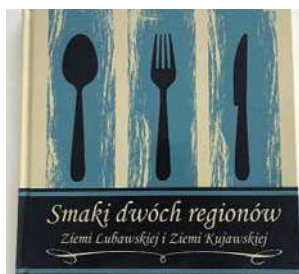


wyszły ciężarne. Zaciekały się, co takiego robią położne. — I właśnie wtedy zrodził mi się w głowie pomysł, że możemy zatańczyć wszystkie razem — zdradza położna. — Powiedziałyśmy im, że jest niedziela i z tej okazji odbędą się ćwiczenia rozluźniające mięśnie i łagodzące bóle. Jeśli tylko chcą, mogą dołączyć. Dosyć już złych informacji o koronawirusie, o ilości zachorowań i zgonów. Trzeba myśleć i działać pozytywnie.

## List tygodnia

Jak to możliwe, że zakupy robimy bez problemu, chodzimy do kina, na basen, podróżujemy. Bawimy się na koncertach, odbyły się dożynki, ludzie spotykają się na weselach. I wszystko jakoś działa. Tylko do urzędu i do lekarza dostać się normalnie nie można. Mieszkam w małym miasteczku, u nas jest tylko oddział ZUS-u. Mieści się w budynku urzędu miasta. Założyłam sobie konto na platformie ePUAP, aby aktywować bon turystyczny. Po wypełnieniu formularza dostałam maila, że w ciągu 7 dni mam potwierdzić swoją tożsamość w placówce ZUS. Poszłam zatem od naszego urzędu, a tam drzwi zamknięte na trzy spusty. Milion informacji na kartkach. Wśród nich zobaczyłam, że ZUS nieczynny do odwołania. Pojechałam zatem do sąsiedniego powiatu i tam załatwiłam sprawę, aczkolwiek zajęło mi to pół dnia. Sama wizyta w urzędzie przypominała wejście do jakiejś mocno strzeżonej twierdzy. Po wyjściu z urzędu poszłam do pobliskiego skle-

pu. Tam ekspedientka uśmiechała się tylko mówiąc „nam trudno się dostać do urzędu, ale urzędnicy bez problemu mogą wejść do zatłoczonego sklepu”. Podobnie jest z wizytą do lekarza. Na prywatną wizytę nie ma problemu, aby się dostać, ale do przychodni wejść się nie da. A próbowałam, bo leczenie przez telefon nie przynosiło skutków, tylko ciągnęło po kieszeni. Kupowałam kolejne zalecane leki, które nie pomagały. Bo diagnoza przez telefon okazała się błędna. Zatem może lekarze i urzędnicy powinni przyjmować w supermarkecie? Joanna B.



Autorka listu otrzyma książkę „Smaki dwóch regionów Ziemi Lubawskiej i Ziemi Kujawskiej”

## Drodzy Czytelnicy

Niezależność finansowa kobiet jest bardzo ważna. Dzięki niej mamy poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem. Przestajemy uzależniać nasze potrzeby od innych, mamy więcej czasu na rozwijanie swojego potencjału. Na s. 3 przeczytacie Państwo dlaczego nie warto rezygnować z prawa do dysponowania własnymi pieniędzmi.

Polecamy również legendę o Barbarze Zdunek - czarownicy z Reszla, ofiary nieszcześliwej miłości, którą mężczyźni spalili na stosie (s. 6).

Ado kreatywnego gotowania z resztek i niemarnowania żywności zachęca Sylwia Majcher — dziennikarka, blogerka, autorką bestsellerowej książki „Gotuję, nie marnuję. Kuchnia Zero Waste po polsku” (s. 16)

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA

z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl



## SPIS TREŚCI

## TEMAT TYGODNIA

3 Niezależność finansowa? Poproszę!

*Minęły czasy, kiedy kobieta nie miała formalnej możliwości, by dysponować pieniędzmi, ale nadal zbyt wiele z nas rezygnuje z tego prawa. Tymczasem niezależność finansowa to, zdaniem ekspertów, coś, co zapewnia nam poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem. A to warto więcej niż pieniądze.*

## PORTRET

6 Czarownica z woli ludu: historia Barbary Zdunk

*Spalona na stosie Barbara Zdunk (Sdunk), rzekoma czarownica z Reszla, uchodzi za ofiarę polowań na wiedźmy, jakie było prowadzone w Europie od średniowiecza. Prawda jest jednak zgoła inna – to ofiara zawiedzionej miłości, obłędu i... woli ciemnego ludu. A może również strachu mężczyzn przed kobietami...?*

## STYL ŻYCIA

8 Jesteśmy częścią natury

*Dzikie kosmetyki, grzybowe perfumy, roślinne kadzidla i laktoterapia. Natalia Załęska-Pyć, miłośniczka Warmii i Mazur, wie o nich niemal wszystko. Stale jednak przemierza nasze rejony w poszukiwaniu nowych ziół, które wykorzystuje w niezwyklej sposób.*

## OBYCZAJE

10 Musieliśmy przełożyć swój ślub

*Ślub i wesele w czasie pandemii to nie lada wyzwanie. Goście odmawiają przybycia, a zalecenia wciąż się zmieniają. Oliwia i Patryk Sieńscy oraz Karolina i Krystian Zdunek musieli przełożyć swoje uroczystości...*

## MĘSKI PUNKT WIDZENIA

12 Robienie czegoś byle jak nie jest w moim stylu

*Zespół IRA był jedną z gwiazd, które podczas minionych wakacji wystąpiły w Mrągowie. To był pierwszy koncert grupy z udziałem publiczności od czasu wybuchu pandemii. O tym, jak artyści odnajdują się w „nowej rzeczywistości”, o muzyce, włosach, ale też o... przeszczepie organów rozmawiamy z wokalistą - Arturem Gadowskim.*

## MOJA HISTORIA

14 Ojczym gwałcił mnie przez wiele lat

*Koszmar Beaty trwał siedem lat. To piekło zgotował jej ojczym. — Wystarczy, że zamknę oczy, a już widzę jego penisa zbliżającego się do mojej twarzy, czuję wstrętny zapach potu i strach, że znów mi to robi — mówi.*

## TWARZE

16 Wyrzucamy do kosza jedzenie warte tysiące złotych

*Czas izolacji zmobilizował nas do kreatywnego gotowania i większego planowania. Okuchni zero waste i niemarnowaniu żywności rozmawiamy z Sylwią Majcher, dziennikarką, blogerką, autorką bestsellerowej książki „Gotuję, nie marnuję. Kuchnia Zero Waste po polsku”.*

## ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ

18 Kosmetyczka radzi

18 Psychoterapia i ziołolecznictwo

18 Metamorfoza tygodnia

## PSYCHOLOGIA

19 Siła empatii — każdy chce być usłyszany, ujrzanym i zrozumianym w ciężkich chwilach

## ZDROWIE

20 Nie możesz spać? To przestań liczyć te owieczki!

## SPORT

23 Jechali ostro, choć tonęli w błocie

24 Na razie idzie dwoma drogami

REDAKTORZY WYDANIA  
Zuzanna Leszczynska 89 625 69 82  
Artur Dryhynicz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83  
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY  
Igor Hrywna

ZASTĘPCA REDAKTORA  
NACZELNEGO  
Bartosz Orliński

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL  
redakcja@gazetaolsztynska.pl  
tel. 89 539 74 83

PRENUMERATA E-WYDAŃ  
prenumerata@gazetaolsztynska.pl  
89 539 76 65

REKLAMA W OLSZTYNIE  
ul. Tracka 5  
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77  
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ  
tel. 89 539 74 80, 81

REDAKCJA W ELBLĄGU  
ul. Rybacka 35  
82-300 Elbląg  
tel. 55 236 16 02, 55 611 46 01  
gazeta@dziennikelbaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU  
ul. Rybacka 35  
82-300 Elbląg  
tel. 55 236 16 02, 55 611 46 01  
reklamy@dziennikelbaski.pl

WYDAWCA  
GRUPA WM Sp. z o.o.  
ul. Tracka 5  
10-364 Olsztyn

DRUK  
Drukarnia Prasowa  
GRUPY WM Sp. z o.o.  
Olsztyn, ul. Tracka 7  
tel. 89 539 74 21

PREZES  
Jarostaw Tokarczyk

# Niezależność finansowa?

## Poproszę!

Minęły czasy, kiedy kobieta nie miała formalnej możliwości, by dysponować pieniędzmi, ale nadal zbyt wiele z nas albo na własne życzenie rezygnuje z tego prawa, albo traci je na skutek trwania w przemocowym związku. Tymczasem niezależność finansowa to, zdaniem ekspertów, coś, co zapewnia nam poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem. A to warto więcej niż pieniądze.



Fot. Unsplash

**N**a początek garść faktów. Obserwatorium Równości Płci Instytutu Spraw Publicznych zapytało kilka lat temu Polaków, „czy doświadczyliście, lub znacie kogoś, kto doświadczył w związku zabierania pieniędzy”. Na tak postawione pytanie 11 proc. osób odpowiedziało, że było w takiej sytuacji, a 20 proc. zadeklarowało, że zna takie osoby. Jeśli chodzi o konieczność prośenia o pieniądze, to takie doświadczenia ma za sobą 16 proc. badanych. Ponad 1/4 ankietowanych ma znajomych, którzy musieli prosić partnera o pieniądze. Nie trzeba być psychologiem, żeby zdawać sobie sprawę, że znalezienie się w takiej sytuacji jest bardzo niekomfortowe i znacząco wpływa na nasze poczucie własnej wartości. Rzut oka na fora czy grupy w mediach społecznościowych, w których kobiety dzielą się swoimi problemami, wystarczy z kolei, żeby zrozumieć, że wspomniane sytuacje bywają często połączone z innymi formami stosowania przemocy.

Przemoc ekonomiczna jest chyba jedną z tych odmian zadawania krzywdy, o której nasze społeczeństwo mówi wciąż za mało i zbyt cicho. Można wręcz zaryzykować stwierdzenie, że wiele osób nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, że pada jej ofiarą.

Podkreśliśmy zatem, za opracowaniem tematycznym dotyczącym przemocy ekonomicznej udostępnionym na

stronie internetowej Senatu, że „O przemocy ekonomicznej mówimy wtedy, gdy jej sprawca używa pieniędzy albo innych wartości materialnych do zaspokojenia potrzeby władzy i kontroli partnera lub przetrzymywania go na jego odpowiedzialność za koszty utrzymania domu. Sprawca wykorzystuje uzależnienie partnera od swoich dochodów lub majątku do znęcania się. Często praktyką jest podejmowanie przez sprawcę działań uniemożliwiających ofierze dostęp do konta bankowego, wydzielanie i kontrola wydatków oraz utrudnianie podjęcia pracy lub podejmowanie działań powodujących jej stratę. Sprawca uzależnia przekazanie środków finansowych na utrzymanie rodziny od spełnienia jego warunków i poprzez szantaż zmusza partnera do uległości i posłuszeństwa. Przemocą ekonomiczną jest też kontrolowanie dostępu do opieki zdrowotnej, zatrudnienia, edukacji, wyłączenie z podejmowania decyzji finansowych, brak uprawnień do posiadania, korzystania oraz rozporządzania rzeczami z zakresu prawa własności. Przemocą ekonomiczną jest również niszczenie rzeczy osobistych lub stanowiących wspólną własność, pozostawienie bez opieki osoby, która z powodu choroby, wieku, bądź niepełnosprawności nie może samodzielnie zaspokoić niezbędnych potrzeb”.

Tyle oficjalne dokumenty, a co z historiami, które mają

miejsce w naszym otoczeniu? „Mój mąż denerwuje się, że za dużo wydaję. Powtarza mi, że nie umiem rządzić pieniędzmi”. „Nie mam dostępu do naszego wspólnego konta, do mojej ręki trafiają wydzielone pieniądze”. „Moja wypłata wpływa na nasze wspólne konto, ale to mój mąż nim zarządza”. „Nie mogę iść do pracy, bo mój partner uważa, że lepiej będzie, jeśli zajmę się domem”. Te cytaty są, oczywiście, pewną syntezą wypowiedzi, które znajdziemy w rozmaitych miejscach. I, co szczególnie poruszające, często bywają one opatrzone emotikonami uśmiechniętych buziek, puszczających do nas oko. Tak jakbyśmy my, kobiety, uważały, że i nas z takim przymrużeniem oka traktować. Zdarzają się oczywiście także historie o wiele bardziej dramatyczne, kiedy to kobiety są surowo karane za nadszarpnięcie budżetu domowego czy, zmieniając nieco perspektywę, wciągane na listy dłużników przez swoich partnerów, biorących pożyczki bez pytania o posiadanie, korzystania oraz rozporządzania rzeczami z zakresu prawa własności. Przemocą ekonomiczną jest również niszczenie rzeczy osobistych lub stanowiących wspólną własność, pozostawienie bez opieki osoby, która z powodu choroby, wieku, bądź niepełnosprawności nie może samodzielnie zaspokoić niezbędnych potrzeb”.

**Z łatwością padamy też ofiarami wielu mitów dotyczących finansów. Czego więc nie dać sobie wmówić?**

### 1. Wy, kobiety, jesteście bardziej rozrzutne

Gdyby każda kobieta na świecie dostawała złotówkę za każdym razem, kiedy usłyszała lub przeczytała słowa sugerujące, że to właśnie ta płęć specjalizuje się w wydawaniu pie-

niędzy bez namysłu, to pewnie każda z nas mogłaby sobie na taką rozrzutność pozwolić bez większych wyrzutów sumienia: byłybyśmy przecież bogate. Rzecz jednak w tym, że badania przeczą tej obiegowej teorii. Po pierwsze, ze statystyk BIG InfoMonitor wynika np., że kobiety mają dwukrotnie niższe niż mężczyźni zaległości z tytułu nieopłaconych rachunków i rat kredytowych. Nawet jeśli od sumy zadłużenia odejmiemy długi alimentacyjne (czyli prawie 12 miliardów, z których około 95 proc. należy do ojców), to nadal okazuje się, że panowie mają długi w wysokości około 40 miliardów, a kobiety około 25 miliardów.

Można ten argument zbić, oczywiście, innym - być może mężczyźni zaciągają długi, bo to oni, z racji wyższych zarobków, mają wyższą zdolność kredytową? Prawdopodobnie tak właśnie jest, ale warto też szukać innych przyczyn, skoro nawet Marcin Iwuć, ekonomista i przedsiębiorca prowadzący blog „Finanse bardzo osobiste”, odnotowuje, że kobiety będą odnosić w przyszłości większe finansowe sukcesy. Dlaczego? Zdaniem blogera chodzi m.in. o to, że częściej myślą one o pieniądzu w kontekście długoterminowych celów i bardziej wnikliwie analizują inwestycje. Co ważne, jak pisze Marcin Iwuć, mają one też bardzo pozytywny wpływ na finanse zatrudniających je firm. Dowód? „Firmy, w których w zarządach zasiada więcej kobiet, mają o około 16%

wyższą rentowność sprzedaży (...) oraz o 26% większy zwrot na zainwestowanym kapitale” — odnotowuje bloger.

Jak widać, nie musimy mieć zatem kompleksów.

### 2. Nie zarabiasz — nie masz

To nieprawda. Niepracująca lub gorzej zarabiająca żona ma takie samo prawo do korzystania z majątku wspólnego, jak jej mąż. Wbrew temu, oczywiście, co słyśmy się czasem od cytujących swoich mężów kobiet żyjących w związkach, w których są one poddawane przemocy ekonomicznej. Więcej. Jeśli dojdzie do podziału majątku, sąd bierze pod uwagę nakład pracy, jaki wiązał się z wychowaniem dzieci i prowadzeniem domu.

Askoro o prowadzeniu domu mowa, to warto zwrócić uwagę na to, co o powrocie na rynek pracy po urlopie wychowawczym czy macierzyńskim mówi psychoterapeutka i blogerka Agnieszka Pacyga-Łebek: — Oczywiście jest, że taka wielka zmiana jak narodziny dziecka, powoduje rewolucje również w życiu zawodowym. Różnie się to układa, jednym paniom łatwiej, innym trudniej się zorganizować. Czasami wiąże się to ze zmianą godzin pracy, zmianą zawodu, wielkimi akrobacjami organizacyjnymi — jest to trudne. Ale wydaje mi się, że trudniejsze jest nie podejmować żadnej pracy po zakończeniu urlopu wychowawczego. W mojej pracy z kobietami, które są w takiej sytuacji pojawia

się motyw utraty wiary we własne siły. Im dłużej jest się nieaktywnym zawodowo, tym większy staje się lęk związany z powrotem do pracy. Im dłużej kobieta pozostaje w stanie dewaluacji siebie jako potencjalnego pracownika, tym trudniej jej zacząć myśleć o sobie jako wartościowej osobie na rynku pracy.

### 3. Kobieta nie powinna zarabiać więcej niż jej partner

Nie zawsze jest tak, że przemoc ekonomiczna wyrządza na jest przez partnera, którego konto zasila co miesiąc wyższa kwota. Zdarza się i tak, że kobiety mają problemy w związku, bo ich zarobki są lepsze niż pensje partnerów.

Joanna Syda, wykładowczyni ekonomii biznesu w Uniwersytecie w Bath, a z pochodzenia Polka, przeprowadziła nawet badania, które dotyczyły wpływu wielkości zarobków partnerów na poziom stresu u panów. Wyniki? Mężczyźni są najszczęśliwsi wtedy, gdy oboje partnerzy zarabiają, ale to mężczyzna jest głównym żywicielem rodziny. 40% udziału żon we wspólnych dochodach stanowi dla nich coś, co można nazwać granicą bezpieczeństwa psychicznego. Im większy był, proporcjonalnie, wkład partnerki do wspólnego budżetu, tym gorsze samopoczucie mężczyzny. Pojawiało się uczucie smutku, nerwowości, niepokoju, beznadziejności czy bezwartościowości ponoszonych wysiłków.

**Ciąg dalszy na s. 4-5**

# Niezależność finansowa? Poproszę!

Ciąg dalszy ze s. 3

Tym, co warto wziąć jednak pod uwagę, jest fakt, że również mężczyźni, którzy są jedynymi żywicielami rodziny, nie okazywali się przesadnie szczęśliwi. Ich stres był jednak mniejszy niż wówczas, gdy w grę wchodziły wyższe zarobki partnerki.

Czy to oznacza, że kobiety nie powinny pozwalać sobie na awanse, żeby nie obniżyć poczucia wartości swojego partnera? Nic z tych rzeczy. Żyjemy w czasach przemian, więc pewne zjawiska muszą przez nas zostać oswojone. Prawdziwym lekarstwem na takie problemy powinno być chyba prawdziwe partnerstwo.

## 4. Szklany sufit to wymysł

Ileпка podłoga pewnie też, zdaniem wielu. Jak zatem tłumaczyć fakt, że wyższe stanowiska wciąż należą do mężczyzn, nawet w tych firmach, gdzie na niższych szczeblach jest ich zdecydowanie mniej? Dlaczego w sfeminizowanych zawodach płace są niższe? Na to drugie pytanie próbowała odpowiedzieć Agnieszka Pacyga-Łebek: — (...) istnieje społeczne przyzwolenie na to, że tego typu zawody są na tyle nisko opłacane, że osoby pracujące w tych branżach, z jednej pensji często nie są w stanie zaspokoić swoich podstawowych potrzeb jak: opłacenie mieszkania, żywność, szkoła dzieci, wakacje itp. Istnieje przekonanie, że przedstawicielki tego typu zawodów wspierają się pensją męża — napisała psychoterapeutka.

O tym, jak silne jest to przekonanie, niech posłuży fakt, że pisząca te słowa, także usłyszała kiedyś, że jeśli chce się być nauczycielką, to powinno się mieć męża, który dobrze zarabia. Trudno chyba uznać, by „dobre” wychodzenie za mąż miało być odpowiednim remedium na problemy na rynku pracy i deficyty w nakładach państwa na oświatę.

Nie dodaje otuchy kobietom także świadomość, że wykonując takie same zadania i mając identyczne wykształcenie, są opłacane gorzej niż ich koledzy. Ich płęć bywa też problemem przy okazji starania się o pracę (wizja ciąży pracownicy i wiążącego się z nią zwolnienia czy urlopu — to chyba jedna z najczęstszych obaw pracodawców).



Wioletta Michalak: Dziewczyny, najwyższa pora wziąć budżet w swoje ręce!

— Kobieta niezależna finansowo — jak dorosnąć do tej roli?

Wioletta Michalak: — Uczono nas, że nieładnie jest chcieć być bogatą i mówić o tym głośno. Mówiono, że najważniejsze w życiu jest zdrowie, rodzina, miłość, tradycja i wspólnota. Powtarzano, że pieniądze nie są ważne w życiu i że pieniądze szczęścia nie dają. Jednak to nieprawda! Może pieniądze nie są najważniejsze, ale są ważne!

Dlaczego? Bo ich posiadanie pozwala nam na życie na odpowiednim poziomie, daje możliwość podróżowania, rozwijania się, uczenia potrzebnych nam rzeczy. W dzisiejszym świecie, pieniądze pozwalają nam na przeżycie. Pieniądze dają możliwości, wpływ, komfort.

Pieniądze bywają bardzo ważne szczególnie wtedy, gdy ci ich brak. Musisz im nadać priorytet po to, by zatroszczyć się o inne ważne aspekty swojego życia albo o harmonię i równowagę pomiędzy nimi. Im bardziej ich brak, tym bardziej musisz się nimi zająć. Akiedy zaczynasz je doceniać, dostrzegać i zajmować się nimi, nagle okazuje się, że przejmujesz władzę w tej relacji. Sama zaczynasz decydować co, kiedy, gdzie, z kim. Kiedy je masz, w sposób naturalny przesuwają się niżej whierarchii wartości, by dać miejsce innym obszarom. I wtedy przez chwilę możesz uznać, że nie są najważniejsze (pamiętaj, że nadal są ważne). Pieniądze nie są najważniejsze, ale warto troszczyć się o nie tak samo, jak o inne ważne obszary życia.

My kobiety mamy w sobie potencjał, ale często z różnych powodów jest on niewykorzystany. Niejednokrotnie pod wpływem wyrzutów sumienia, presji rodziny, znajomych, zapominamy zadbać o swoje potrzeby, a przede wszystkim o swoją niezależność finansową. W przypadku rozwodu lub śmierci męża, który był głównym żywicielem rodziny kobiety zostają najczęściej bez środków do życia. Kobiety, które przez wiele lat zajmowały się domem mają mniejsze możliwości zarabiania pieniędzy i powrotu na rynek pracy. Muszą one liczyć na alimenty, aby zadbać o siebie i dzieci.

— Dlaczego warto mieć kontrolę nad swoimi finansami?

— Zajmowanie się własnymi finansami to nasz obowiązek!

Inwestując w wiedzę w zakresie finansów osobistych, dbamy o bezpieczeństwo swoje i naszych najbliższych. Być może droga nie będzie łatwa i będzie wymagała wysiłku, ale warto nią podążać.

— A jak nam będą zarzucać materializm?

— Materializm jest wtedy, kiedy pragnienie zdobywania pieniędzy i rzeczy materialnych przybiera skrajną formę i daje się rozpoznać jako obsesyjną chęć gromadzenia pieniędzy. Poruszając ten delikatny temat, należy wspomnieć, że pieniądze same w sobie nie są niczym złym, pozwalają nam bowiem żyć w świecie rządzącym się prawami ekonomii. Czy zatem dbanie o aspekt finansowy rozumiany jako zarabianie, oszczędzanie i wydawanie pieniędzy, który jest pod pełną kontrolą, jest czymś złym i czymś źle widzianym? Na mało który obszar życia sami mamy aż taki wpływ, jak właśnie na pieniądze. I dlatego też, ażeby nie popaść w tarapaty finansowe, naszym obowiązkiem jest poświęcenie czasu na edukację finansową i na zarządzanie własnymi pieniędzmi.

Większość z nas bardzo łatwo ulega negatywnemu myśleniu o pieniądzu i byciu bogatym. Jeśli chcemy naprawdę zrealizować swoje cele finansowe, potrzebujemy także poważnie zweryfikować i zmienić w swojej głowie myślenie o pieniądzu i bogactwie. To, że nie pochodzisz z „bogatego domu”, nie obciąża cię na tyle, aby tego bogactwa nie móc osiągnąć. Szczególnie w sferze finansowej, to jak myślisz o pieniądzu, ludziach bogatych, nastawieniu do konsumpcji, stylu życia będzie miało bezpośredni wpływ na to, czy i jak generujesz dochód i oszczędzasz.

— Czy kobiety mają większy niż mężczyźni problem z pieniędzmi? Z mówieniem o nich i o potrzebach z nimi związanych? Myślę tu np. o upominanie się o podwyżkę, ale i o poczuciu prawa do pieniędzy, których się nie zarobiło, czyli o sytuację, kiedy kobieta nie pracuje zawodowo, bo zajmuje się domem i wychowaniem dzieci. Jak walczyć o kasę dla siebie?

— Każda kobieta ma inną sytuację, ale według mnie największym problemem kobiet jest to, że oddają zarządzanie pieniędzmi męż-

czynom, bo oni są „głową” rodziny. To zazwyczaj mężczyźni wiedzą, gdzie są poodkładane lub zainwestowane pieniądze, np. mąż ma inwestycję, a żona nie wie, w jakim banku i często nie ma dostępu do jego konta. Co prawda coraz częściej mówimy o pieniądzu, ale dalej jest to temat, o którym nie wypada otwarcie rozmawiać. Mamy przeświadczenie, że to męski temat. Wciąż wyznajemy stereotyp, że mężczyzna zarabia, a kobieta wydaje pieniądze.

Poza tym kobiety mają problemy z finansową samodzielnością. 58 proc. kobiet ankietowanych przez naszą organizację „Kobieta i pieniądze” przyznało, że nie poradziłoby sobie finansowo z samodzielnym utrzymaniem rodziny bez pieniędzy partnerów.

— Zarobki kobiet dalekie są od ideału...

— Kobiety mające rodzinę nie mogą się czuć bezpiecznie z zarobkami, które obecnie osiągają, głównie dlatego, że kobiety w Polsce zarabiają średnio o 30 proc. mniej niż mężczyźni wykonujący tę samą pracę. Znakomita większość kobiet chciałaby zwiększyć swoje dochody. Najczęściej wybraną drogą do osiągnięcia tego celu jest uczestniczenie w szkoleniach podnoszących kwalifikacje oraz kursach językowych. Taką aktywność wykazuje 44 proc. kobiet.

Kolejny problem, z jakim borykają się kobiety, to nadmierne zadłużenie. Jako najczęstszy powód sięgnięcia po pożyczkę wskazuje się to, że zakup danego przedmiotu czy nieruchomości za gotówkę byłby po prostu niemożliwy w najbliższej perspektywie. Jesteśmy zbyt niecierpliwi, żeby zbierać na coś kilka miesięcy, a co dopiero kilka, kilkanaście czy kilkadziesiąt lat. Gdy wszystko jest w porządku (mamy dobrą pracę, stabilne życie), raty „spłacają się same”. Kłopoty pojawiają się, gdy dzieje się coś, czego przewidzieć się nie da. Gdy z dnia na dzień tracimy płynność finansową, redukcji ulega miesięczny budżet lub zmuszeni jesteśmy przewartościować wydatki (np. na rehabilitację, leki, problemy rodzinne). Wówczas, w akcie desperacji sięgamy po kolejny kredyt, a jak się nie uda, po ryzykowną pożyczkę w parabanku i wówczas wpadamy w pętlę zadłużenia.

**TROCHĘ PRAKTYKI, CZYLI WIOLETTA MICHALAK RADZI:**

Dziewczyny, najwyższa pora wziąć swój budżet w swoje ręce, zaważyć o uporządkowanie finansów, pora na uzyskanie nad nimi kontroli, zorganizowanie dodatkowych dochodów i materialne powodzenie swoje i swojej rodziny, bo przecież pieniądze to nie jest temat tabu i dlatego należy o nich mówić i nimi zarządzać. Jak to zrobić:

**Po pierwsze: przeanalizuj dotychczasową sytuację — oblicz swoje przychody i wydatki.**

- zbieraj paragony;
- prześledź historię konta;
- spisz wszystkie wydatki pogrupowane wg kategorii np. jedzenie, samochód, kultura, ubrania, telefon...;
- przyjrzyj się wydatkom i wyciągnij wnioski.

**Po drugie: zmień swoje nawyki i zachowania finansowe — zmniejsz swoje wydatki.**

- kupuj tylko to, co jest potrzebne;
- przejrzyj swoje rachunki za telefon, tv, Internet;
- przyjrzyj się: opłatom za rachunek ROR, kredytom, debetom, kartom kredytowym;
- zmiana nawyków- drugie śniadanie bierz do pracy, omijaj sklepy, gdy jesteś w złym humorze;
- pozbadź się długów i nie bierz nowych kredytów.

**Po trzecie: zaplanuj budżet, czyli wylicz i wyznacz kwoty z przeznaczeniem na poszczególne budżety:**

- życie (potrzeby życiowe);
- duże wydatki (oszczędności);
- inwestycje;
- edukacja (rozwój osobisty);
- przyjemności (zabawa);
- dobroczynność (dobro wraca).

**Po czwarte: zwiększ swoje dochody**

- zmiana pracy;
- podwyżka wynagrodzenia;
- dodatkowy dochód (rękodzieło, pisanie artykułów, MLM, korepetycje);
- założenie działalności gospodarczej;
- inwestowanie.

**Praca nad własnymi finansami wymaga dużo pracy i cierpliwości, czyli:**

- zaangażowania;
- zmiany nawyków;
- sposobu myślenia o sobie i swoich zachowaniach;
- szukania nowych rozwiązań;
- narzucania sobie pewnej dyscypliny w myśleniu i działaniu.

**BLOGI O KOBIECYCH FINANSACH:**

www.dzieci-i-pieniadze.com  
www.prostoofinansach.wordpress.com  
www.kobietainwestuje.pl  
www.pieniadzjestkobieta.pl  
www.kobiecefinanse.pl

**WIĘCEJ O KLUBACH:**

www.kobietaipieniadze.pl

Jak czytamy w opracowaniu „Od przemocy ekonomicznej do niezależności” (opracowanym przez Małgorzatę Bładowską-Wrządak przy wsparciu Centrum Praw Kobiet), „Kobieta ma na ogół niższe dochody i niższy status zawodowy od swojego męża, ponieważ m.in.:

- pracuje w sfeminizowanym zawodzie (w ochronie zdrowia, oświacie, usługach).
- Otrzymuje pensję w dyskriminującej ją, niższej wysokości w porównaniu z kolegą po fachu z identycznym wykształceniem i doświadczeniem.

• Tempo jej kariery (a więc i możliwości uzyskania wyższego wynagrodzenia) spada, gdy kobieta decyduje się na urodzenie dziecka, (nawet jeśli szybko wraca do pracy), lub gdy przekroczy 45 rok życia.

• Wybrała wykształcenie humanistyczne, co może, choć nie musi, utrudniać rozwój kariery w warunkach gospodarki innowacyjnej i technologii teleinformatycznej.

• Zamieszkuje w regionie, w którym trudno o odpowiednią i dobrze płatną pracę. W takich przypadkach kobiety często decydują się na bezpłatną pracę domową.

**PRZEDSIĘBIORCZE PRZEDSIĘBIORCZYM**

3 ekspertki, 3 obszary i 3 kobiety, które uzyskują wsparcie potrzebne na początkowym etapie ruszania z własną działalnością gospodarczą. To główne założenia akcji „Przedsiębiorcze Przedsiębiorczym”, która ruszyła we wrześniu.

Celem akcji jest wsparcie kobiet, które rozpoczynają własną działalność gospodarczą lub które planują ją rozpocząć w najbliższym czasie. Jak pokazał najnowszy raport Euro-



Kiedy zapytaliśmy nasze czytelniczki, czy one i ich partnerzy mają wspólne, czy oddzielne konta bankowe, odpowiadały nam zdecydowanie, że... „Oddzielne. Tylko i wyłącznie”; „Każde swoje, bo potem jest różnie”; „Oddzielne, ewentualnie wspólne + osobne. To nadal dwoje dorosłych. Wtapianie się w jedność — a tfu”.

found, restrykcje wprowadzone z powodu pandemii z wielu powodów najmocniej uderzyły właśnie w kobiety. Dane Eurostatu pokazują, że w UE już na samym początku tj. między lutym a marcem wskaźnik bezrobocia wśród kobiet wzrósł z 6,7 do 7% (w przypadku mężczyzn był to wzrost z 6,2 do 6,3%). Badanie przeprowadzone przez Fundację Sukces Pisany Szminką wykazało także, że co piąta ankietowana boi się, że straci pracę, prawie 12% już ją straciło, a 10% nie wie, czy nie nastąpi to w najbliższej przyszłości.

— Przyglądając się komentarzom na forach, jak i wpisom w social mediach zauważyć można mocny głos kobiet, które zostały poniekąd zmuszone do poszukiwania nowej ścieżki zawodowej — mówi Anna Goławska, pomysłodawczyni akcji.

— „Przedsiębiorcze przedsiębiorczym” to inicjatywa, która ma pomóc kobietom przełamać lęk, pomóc znaleźć im odpowiedzi na nurtujące je pytania, a przede wszystkim uzbroić w narzędzia, które będą pomocne zwłaszcza na starcie,

kiedy dopiero zdobywają doświadczenie i wchodzą na rynek — dodaje Anna Goławska.

**Potrójne wsparcie**

Osoby, które dostaną się do akcji, otrzymają wsparcie 3 ekspertek z zakresu: promocja i PR, tworzenie biznesplanu (mentoring biznesowy) oraz identyfikacja wizualna (projekt logo). Aby uzyskać wsparcie, należy odpowiedzieć na kilka pytań. Zgłoszenia można wysłać do 16 września.

Wśród ekspertek znalazły się: Aleksandra Pac (specjalistka ds. grafiki), Wioletta Wysokińska (pomaga zakładać i rozwijać firmy) oraz Anna Goławska (pomysłodawczyni akcji, zajmuje się marketingiem i PR-em).

Więcej informacji o akcji oraz sposobie aplikowania znaleźć można na stronie: [www.goaniago.pl](http://www.goaniago.pl).

Źródło: mat. prasowe

**KOBIETY I PIENIĄDZE**

W 2017 roku powstały Kluby Kobiety i Pieniądze, których celem jest propagowanie wiedzy

finansowej wśród kobiet poprzez comiesięczne spotkania merytoryczne w całej Polsce. Kluby zrzeszają kobiety, które chcą być niezależne i wolne finansowo. — Spotykamy się, wymieniamy doświadczeniami, budujemy społeczność kobiet niezależnych i edukujemy wg metody 7 Kroków Edukacji Finansowej Dla Kobiet, której autorką jest Dominika Nawrocka — czytamy w materiałach organizacji.

Do wybranego Klubu można dołączyć w dowolnym momencie. W czasie 12 spotkań odbywających się co miesiąc, ambasadorki Klubu, do których zalicza się m.in. działająca na terenie Warmii i Mazur Wioletta Michalak, zajmują się edukacją finansową kobiet w swoich lokalnych społecznościach. Podczas spotkań wyszkolone ambasadorki tłumaczą zagadnienia, moderują dyskusję i wyjaśniają zawiłości.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA  
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl



TO RZETELNA  
STRONA REGIONU



Tworzymy ją dla Ciebie

gazetaolsztynska.pl

# Czarownica z woli ludu: historia Barbary Zdunk

Spalona na stosie Barbara Zdunk (Sdunk), rzekoma czarownica z Reszla, uchodzi za ofiarę polowań na wiedźmy, jakie było prowadzone w Europie od średniowiecza. Prawda jest jednak zgoła inna – to ofiara zawiedzionej miłości, obłędu i... woli ciemnego ludu. A może również strachu mężczyzn przed kobietami...?



Reszel... miasteczko na Warmii, sławne dzięki pięknie zachowanemu zamkowi biskupiemu oraz starówce, która jest wpisana do rejestru zabytków. Spokojne miasteczko jest również sławne postacią Barbary Zdunk (Sdunk), przedstawianej w historiografii jako „ostatnia czarownica spalona na stosie”. Gdy jednak przyjrzeć się sprawie bliżej, okazuje się, że prawda jest zgoła inna. Fakt, reszlańska została spalona na stosie, ale nie za czarnoksiężstwo. Mówią o tym fakty, które rozbijają powszechnie przyjętą wersję wydarzeń.

## W pastusim obejściu

Barbara Zdunk urodziła się w 1769 roku w Bartoszychach i już na starcie nie miała łatwo, ponieważ przyszła na świat w rodzinie ubożego pruskiego pastucha, niejakiego Urbana. Od najmłodszych lat była zmuszona pracować na własne utrzymanie. Początkowo pomagała w skromnym pastusim obejściu, aby w wieku zaledwie 9 lat opuścić rodzinną chałupę i podjąć pracę na własny rachunek.

Z biegiem lat mała Basia wyrosła na piękną młodą kobietę o zjawiskowej uro-

dzie. Oprócz niej nie miała jednak nic do zaoferowania, była biedna jak przysłowiowa mysz kościelna.

Żyjącym w okolicy mężczyznom to jednak nie przeszkadzało. Z ofertą małżeństwa stręczyło się jej mnóstwo młodych parobków i gospodarzy urzeczonych jej urodą, jednak młoda Barbara każdemu z nich mówiła stanowcze „nie”. Dlaczego? Miała swój powód – marzyła o innym, lepszym życiu, z dala od reszelskiej biedy. Owszem, jak chyba każda młoda kobieta, czekała na wielką miłość – kawalera, który zakocha się w niej i z którym znalazłaby lepsze życie z dala od niespełna 3-tysięcznego, prowincjonalnego miasteczka, jakim był Reszel na przełomie XVIII i XIX wieku.

I w końcu taki się pojawił. Co prawda nie rycerz, a żołnierz i to jemu 17-letnia wówczas Barbara oddała swoje serce. Emocje ulokowała fatalnie. Nieznany z personaliów wojak, jak to wojak – zdobył „to”, co chciał, a gdy zaspokoili swoje cielesne żądze, pognął dalej w świat. Barbara była załamana, ale że zdążyła posmakować w uro-

innego żołnierza, niejakiego Zdunka (Sdunka). Tym razem nie odpuściła i doprowadziła mężczyznę do ołtarza. Niestety jej szczęście trwało zaledwie chwilę. I to ta chwila była właśnie iskrą, która tak naprawdę podpaliła późniejszy stos, na którym spłonęła młoda kobieta. Zanim zapłonął, tlił się latami.

## Rzuciła się w wir romansów

Świeżo upieczony mąż już po 6 tygodniach po prostu uciekł od Barbary. Młoda żona była chorobliwie o niego zazdrosna, wręcz zaborcza, nieustannie kłóciła się ze Zdunkiem i finalnie ów dał po prostu nogę ze wsi. Mężczyzna zniknął z dnia na dzień i ślad po nim zaginął. Barbara była zrozpaczona – to było za dużo jak na jej młode, już raz zawiedzione serce.

Po „ucieczce” męża, wciąż piękna i ponętna Barbara rzuciła się w wir romansów. Spotykała się z wieloma mężczyznami, zarówno z niższych, jak i wyższych klas społecznych. Swoje miłosne podboje przerwała dopiero, gdy spotkała – jak jej się wówczas wydawało (po raz kolejny) – miłość swojego życia: miejscowego parobka, niejakiego Jakoba Austera.

38-letnia już wówczas Barbara była wpatrzona w o 16 lat młodszego mężczyznę jak w obrazek. Ten jednak uznał, że jest ona dla niego za stara i odrzucił miłość, wzgardzając jej względami. Tego było już dla jej pokiereszowanej psychiki zbyt wiele. W zemście za okazaną jej pogardę Barbara Zdunk miała rzekomo podpalić pewnej nocy gospodarstwo, w którym przebywał obiekt jej westchnień. Ogień objął także sąsiednie zabudowania. W płomieniach zginęły 2 osoby, ale co ciekawe, samemu Jakobowi Austerowi udało się uciec i nie powrócił już do Reszla. Ślad po nim zaginął. Rzekomą (o tym zaraz) podpalaczkę złapano na miejscu pożaru. Ponieważ wszyscy wiedzieli, że potrafiła być mocno zaborcza, uznano, że to ona podpaliła zabudowania i wtrącono ją do zamkowych lochów. Dalej było już tylko gorzej. 38-letnia Barbara była co prawda sądzona, ale proces włókł się niemiłosiernie. Dlaczego? Bo trudno było znaleźć świadków podpalenia, a okoliczności pożaru rodziły mocne wątpliwości.

Legenda o Barbarze-czarownicy nie uwzględnia, że tamte lata były czasem in-

tensywnych przetasowań politycznych w Europie, także w ówczesnych Prusach, gdzie leżał Reszel. Chwilę wcześniej Napoleon Bonaparte pobił wojska króla Prus, Fryderyka Wilhelma III, a po okolicznych terenach wałęsały się bandy dezertów, jak i regularne wojska, w tym Polacy, którzy byli na służbie cesarza Francuzów. Co istotne dla sprawy Barbary Zdunk, byli w tym okresie w Reszlu, a wielu mieszkańców mówiło wprost, że to oni właśnie podpaliли zabudowania, a nie nieszczęsna i – najwyraźniej obłąkana – kobieta.

## Usługi seksualne pod przymusem

Stan psychiczny Barbary potwierdzał sam skład sędziowski. Był zdziwiony, że niczemu nie zaprzecza i przyznaje się do wszystkich zarzutów, nawet gdy specjalnie zarzucano jej wręcz absurdalne rzeczy, których nie mogła popełnić. To właśnie dlatego proces przeciągał się niemiłosiernie, bo aż 4 lata. Na początku osadzonej dyskretnie umożliwiono ucieczkę. Ktoś wiedział, że nie jest winna i nie chciał mieć na sumieniu obłąkanej kobiety? Ale Barbara była tak nieudolna, że błyskawicznie

ją złapano. Wróciła do lochu, gdzie okrutne zajęcie dla niej znaleźli strażnicy – wciąż piękna mimo upływu lat Barbara świadczyła pod przymusem... usługi seksualne.

— Dozorcy skorzystali ze sposobności i urządzili w turmie jednoosobowy tylko wprawdzie, ale dochodowy zapewne dom publiczny. Była to jakby mysia nora, u wylotu której czatowały czujne koty – czytamy w „Polskiej anarchii” Pawła Jasienicy.

Korzystali z nich wszyscy – od wiejskich parobków po lokalną elitę, jak np. mistrz piekarniczy Hirsch, któremu próbowano przypisać ojcostwo jednego z dzieci, jakie urodziła w więzieniu kobieta (jedno zmarło niedługo po porodzie). Ostatecznie uznano, że ojcem był nie kto inny, jak sam Szatan. Wówczas właśnie ludzie zaczęli mówić, że Barbara jest czarownicą.

Zbierzmy wszystko razem: 4 lata w więzieniu z powodu braku dowodów winy kobiety, nie wiadomo, co z nią zrobić, a umęczony wojenną zawieruchą lud (rok 1811 to czas zmagania francusko-prusko-rosyjskich w tej części Europy) coraz głośniej narzekał na lokalne władze. Trzeba go było jakoś uspokoić...

27 lipca 1811 roku Izba Sprawiedliwości w Królewcu potwierdziła wyrok skazujący sądu w Reszlu. Co ciekawe, dokumenty procesowe znajdujące się obecnie w Berlin-Dahlem, nie mówią o sądzie Barbary za czary. Została skazana wyłącznie za podpalenie. Mało tego, od wieku na terenie Prus nie ścigano już czarownic, a czarnoksiężstwo nie było ujęte nawet w pruskim kodeksie karnym. Dlaczego zatem kobieta zginęła w ogniu?

Otóż bez wątpienia było to na rękę każdemu. Czarownice palono, a za taką uznawał Barbarę prymitywny lud. Władze zawsze mogły wytłumaczyć, że kobieta została spalona bo przecież sama „spaliła” 2 osoby.

Potwierdzeniem faktu, że Barbara musiała zginąć w ogniu jako wiedźma było to, że na polecenie pruskiego ministra, zanim kobietę objęły płomienie, udusił ją dyskretnie odpowiedzialny za wykonanie wyroku kat z Lidzbarka Warmińskiego. Oszczędzono jej męczarni.

I tak właśnie narodziła się legenda o Barbarze Zdunk, czarownicy z Reszla. Nieśczęsnej kobiety, ofiary zawiedzionej miłości, ówczesnej zawieruchy polityczno-wojennej i woli zawsze żądnego krwi ciemnego plebsu. Za jej nieśczęściem stali... mężczyźni.

MACIEJ  
CHROŚCIELEWSKI  
m.chroscielewski@  
gazetaolsztynska.pl



### PARACELSUS: Wszystkiego nauczyłem się od czarownic

Znaczna większość rzekomych czarownic i czarnoksiężników, którzy spłonęli na stosach europejskich to w rzeczywistości przedstawiciele profesji, którą dziś nazwalibyśmy naturopatią. Były to osoby, które zajmowały się szeroko pojętą medycyną naturalną i niekonwencjonalną — leczeniem opartym m.in. na ziołolecznictwie i fizykoterapii, gdzie wiedza praktyczna była często przekazywana w rodzinie z pokolenia na pokolenie. Najczęściej wśród kobiet, ponieważ to one były opiekunkami domowego ogniska. Wiedza ta była pieczętowana chroniona, a że lud nie rozumiał jej mechanizmów, w przypadku niepowodzeń zabiegów podejmowanych przez zielarki były one obwiniane o konszachty z siłami nieczystymi. Wiejskie „baby” i szeptuchy” nagle stawały się wiedźmami, które obwiniano o szereg nieszczęść, jakie spotykały lokalną społeczność. Ale polowanie na czarownice na dobre rozpoczęło Kościół



W Europie najwięcej procesów o czary miało miejsce pomiędzy XV a XVII wiekiem. Ich liczba wzrosła zwłaszcza w okresie reformacji i kontrreformacji, a okres największych prześladowań to lata 1570-1630. Szczególny rozwój procesów o czary miał miejsce w nowożytności. W Szkocji rozpoczęły się one wraz z wprowadzeniem anglikanizmu. Wśród zarzutów stawianych oskarżonym najczęściej pojawiały się: oddawanie czci diabłu lub paktowanie z diabłem, łatanie na miottach, gromadzenie się na sabatach, spółkowanie z inkubami lub sukubami, kanibalizm (w tym wobec dzieci), sprowadzanie chorób, opętań, śmierci, impotencji, niepotności ludzi i zwierząt, profanacja mszy lub hostii konsekrowanej, spowodowanie gradobicia, zniszczenie pól, kradzież. Historycy zauważają podobieństwa w procesach o czary i oskarżaniu o mord rytualny, np. zarzut czczenia diabła, porywania dzieci czy wytaczania krwi w celach magicznych. Zauważa się też występowanie obu tych zjawisk w obrębie chrześcijaństwa zachodniego, przy ich braku w kościele prawosławnym.

Katolicki. Powody były dwójakiej natury: polityczne i wynikające z konkurencji, jaką były dla klasztorów lokalne „wiedźmy”. Mnisi chcieli mieć po prostu monopol na wiedzę zielarską. Wiedzę, którą tak naprawdę zdobywali od zielarek i uzdrowicieli. Polityka była wygodnym narzędziem do „likwidowania” buntów w nie-

spokojnych społecznościach, jak np. w czasach kontrreformacji i później, gdy w Europie Zachodniej masowo płonęły stosy. Tak podziękował ówczesny świat wszystkim tym, którzy de facto położyli podwaliny pod współczesne formy leczenia. Palono „żywe” książki pełne bezcennej wiedzy medycznej.

### SŁOWNICZEK...

**Znachor (od: zna się na chorobach)** — ktoś, kto leczy ludzi, nie mając wykształcenia medycznego, w oparciu o praktyki ludowe, również magię, radiestezję, teorię aury energetycznej. Przed korzystaniem z usług znachorów przestrzega oficjalna medycyna akademicka.

### Wiedźma (od: ma wiedzę)

— w ludowym ujęciu to kobieta, która ma głęboką wiedzę z zakresu ziołolecznictwa, często żyjąca w harmonii z naturą. W czasach przedchrześcijańskich to właśnie wiedźmy zajmowały się leczeniem lokalnych społeczności. W terminologii kościelnej (średniowiecznej) wiedźmy to pomocnice diabła, często przedstawiane jako demony w ludzkiej skórze (starsze wierzenia niektórych kultur).

**Guślarz** — pewna forma znachora, ktoś, kto miał wyjątkowo bogatą wiedzę z zakresu praktyk medycznych i obrzędów im towarzyszących. Guślarze oprócz wiedzy z zakresu medycyny naturalnej byli łącznikami lokalnych społeczności ze światem zmarłych.

**Szeptucha (ale też szeptuch — mężczyzna)** — zazwyczaj żyjąca w odosobnieniu i posiadająca umiejętność leczenia schorzeń nieznanymi lub nieuznawanymi przez medycynę akademicką (np. Wiatr, Złe Oko, Przestrach, Gościec-kottun). Szeptuchy opierają swoje metody lecznicze na rytuałach odpędzania chorób, chociaż często wspierają się ziołolecznictwem. Większość szeptuch specjalizuje się w leczeniu określonych, zazwyczaj kilku przypadłości. Ostatnim bastionem szeptuch w naszym kraju jest Podlasie. One same cieszą się wielkim szacunkiem lokalnych społeczności.

— Wszystkiego, co wiem, nauczyłem się od czarownic — taką informację pozostawił potomnym ojciec nowożytnej medycyny Paracelsus. Współcześnie nikt już nie prześladowa czarownic, zielarek, znachorów i szeptuch. Te ostatnie żyją jeszcze m.in. na Podlasiu. Niektóre z nich odwołują się do całej Polski i nie tylko. Niestety skrywana przez nie wiedza odchodzi wraz z nimi. Poczucie jest fakt, iż ludzie coraz chętniej korzystają z dobrodziejstw medycyny naturalnej i uczą się jej w praktyce, co pozwala wyrażać nadzieję, że wiedza wypracowana na przestrzeni wieków przez zielarki i uzdrowicielki zostanie zachowana.

**BIURO OGŁOSZEŃ  
GAZETY  
OLSZTYŃSKIEJ  
ZAPRASZA  
DO NOWEJ  
LOKALIZACJI**

**#DBAJMY  
#OSIEBIE  
NOŚ MASECZKĘ**



**89 539-74-80  
89 539-74-81**

**b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl**

**Budynek  
Starostwa Powiatowego  
w Olsztynie, plac Generała  
Józefa Bema 5, parter**

(wejście od ronda Bema)



plac Generała  
Józefa Bema

**Pracujemy od poniedziałku  
do piątku w godz. 7<sup>00</sup> do 15<sup>00</sup>**

# Jesteśmy częścią natury

Dzkie kosmetyki, grzybowe perfumy, roślinne kadzidła i łąkoterapia. Natalia Załęska-Pyć, miłośniczka Warmii i Mazur, wie o nich niemal wszystko. Stale jednak przemierza nasze rejony w poszukiwaniu nowych ziół, które wykorzystuje w niezwykle sposób.

— Ludzie zwykle przenoszą się ze wsi do większych miejscowości. Ty jednak z rodzinnych, podolsztyńskich, Kieźlin liczących ponad tysiąc mieszkańców, przeprowadziłaś się na jeszcze mniejszą wieś.

— Tak, mieszkam w małej wioseczce Podleśna na Warmii, niedaleko Dobrego Miasta. Sprowadziłam się do niej wraz z lubym około trzech lat temu. Sama pochodzę z Kieźlin, również wioski, ale już prężnie rozbudowanej.

— Twoją pasją jest zielarstwo.

— Dokładnie, na co dzień zajmuję się szeroko rozumianą chwastologią. Prowadzę warsztaty, spotkania, tworzę kompozycje dzikich zalewajek, kadzideł i inne cudaczne twory. Jeszcze do niedawna byłam rozbita między pracę etatową i moimi pasjami. Skutkowało to wiecznym przemęczeniem i frustracją, wywołanymi próbą połączenia tych dwóch sfer.

Wreszcie zdecydowałam się na porzucenie „etatówki” i uwierzyłam, że można pracę i pasję połączyć w jedno. Nigdy nie czułam się tak wolna i szczęśliwa, jak jestem teraz. Nic mnie nie ogranicza i robię już tylko to, co sprawia mi totalną frajdę!

— Tworzysz m.in. naturalne kosmetyki. Dlaczego warto sięgać po takie, a nie po te z drogerijnych półek? W czym własnoręcznie przygotowane mydło jest lepsze od tego sklepowego?

— Kosmetyki to moja po-boczna fascynacja, większość czasu zajmuje mi odkrywanie roślin i ich zastosowań.

Stworzeniu własnego mydła towarzyszyła czysta ciekawość i chęć otrzymania produktu wysoko naturalnego. Sama tworzę i używam kosmetyków, które bazują przede wszystkim na naszych rodzimych chwastach oraz dobrej jakości komponentach. Dzięki temu wiem, co nakładam na swoją skórę i że nie ma w tym ani grama niepotrzebnej chemii. Często prowadzę warsztaty mydlarskie oraz kosmetyczne, podczas których uczę,

Sama tworzę kosmetyki, które bazują na naszych rodzimych chwastach.

jak połączyć kilka prostych i łatwo dostępnych składników, by doskonale nawilżyć lub oczyścić nasze ciało.

— A co z naszym wnętrzem? Czy zioła faktycznie wpływają na samopoczucie?

— Jasne. Samo zbieranie roślin ma na nie zbawienny wpływ. Przebywanie wśród łąk działa odprężająco i wysusza nas. Podczas zbierania olejki eteryczne z roślin ulatują w powietrze i krążą wokół nas. Wiercie lub nie, ale ta cudowna aromaterapia rzeczywiście poprawia humor.

Mam nawet swoją ukochaną polaną w lesie, porośniętą jest polaciami macierzanki. Położenie się na niej i wdychanie jej aromatu działa cuda! Polecam, mi łakoterapia pomaga!

— Czy są jakieś rośliny, na które powinniśmy uważać?

— Mamy w Polsce trujące rośliny, powinniśmy więc być ostrożni. Podobnie, jak z grzybami — nie zrywamy, jak nie znamy. Zawsze możemy pomylić się, myśląc, że jest to roślina lecznicza, a okaże się, że to niestety trujak.

Każda roślina to kompozycja innych związków i ma swoją moc. Warto zapoznać się ze specyfikacją danego zioła, by móc w pełni korzystać z jego walorów. Najlepiej porobić zdjęcia roślin w naturalnym środowisku, a następnie sprawdzać je w atlasach roślin, aplikacjach do ich identyfikacji lub spytać osoby obojętne w tym temacie. Nic na własną rękę. Na początek warto wybrać się na spacer z kimś, kto się na roślinach zna. Łatwiej nam będzie wówczas unikać pomyłek.

— W jaki sposób pogłębiasz swoją wiedzę na temat ziół?

— Dużo czytam i zapisuję, a najczęściej uczę się w terenie. Nawet ja spotykam co chwilę na swojej drodze rośliny wcześniej mi nieznane i poszerzam swoją „kartotekę chwastów”. Bazuję na książkach tych starszych i młodszych, ale posiłkuję się też internetem.

Na prowadzonych przeze mnie warsztatach, dzielę się wiedzą, którą posiadam. Największą frajdę dają mi zajęcia z dzikiej kuchni i ogniojadła, podczas których przygotowujemy potrawy na żywym ogniu. Ostatnio zajmuję się też roślinnymi kadzidłami. Moje warsztaty dotyczą również ekologicznej chemii domowej, dzikich kosmetyków, naturalnych perfum i — moich ulubionych — grzybowych!

— Czy Warmia i Mazury to tereny obfitujące w zioła?

— Tak! Jest to pod tym względem bardzo różni-

cowany region! W miejscu, w którym się osiedliłam, mam całą plejadę roślin. Nie narzekam również na dary lasu.

Tu mam ziemię gliniastą, niedawno prowadziłam warsztaty w Karwiku pod Piszem, tam są za to same piaski. W pewnym momencie już się bałam, że nie znajdę nawet pokrzywy do warsztatów z kuchni chwastów. Spotkałam się tam z całkowicie inną roślinnością.

— Uczestniczyłaś ostatnio w ciekawej wyprawie.

— Na początku lipca byłam na tygodniowym wyjściu off-line do lasu z projektu FOLM (From Outdoors to Labour Market — z natury do rynku pracy — przyp. red.). Było to bardzo oczyszczające doznanie. Spędzenie kilku dni z obcymi osobami w lesie bez mediów i rozpraszaczy było odkrywcze. Dzięki naturze znalazłam w sobie motywację i poukładałam kilka spraw w głowie. Sama spędzam w lesie dużo czasu, lecz nigdy nie spałam w nim sama jedna w namiocie. Zawsze był w mnie lęk przed lasem nocą. Nie powiem, że całkowicie



**Natalia Załęska-Pyć:**  
Gdy zacznie się jesień,  
praktycznie  
zamieszkam w lesie.



Jesteśmy nieodłączną częścią natury.  
Przebywanie wśród łąk działa odprężająco

się go wyżyłam, ale na pewno z nim powalczyłam.

Mam w planach więcej takich wyjść i to jeszcze bardziej dzikich. Po powrocie las głosił mnie wołaniem i po owej przygodzie spędzam w nim jeszcze więcej czasu. Minimum 2-3

razy w tygodniu muszę go odwiedzić. Jestem totalnym grzyboholikiem. Teraz gdy zacznie się jesień, praktycznie zamieszkam w lesie. Latem i wiosną jestem częściej na łąkach, polach i ugorach. Preferuję samotne wędrow-

ki, nie rozpraszam się wtedy rozmową. Staram się nie zabierać telefonu, ale muszę przyznać, że nawet ja jestem jego niewolnikiem. Daję sobie jak najwięcej ograniczeń, ale różnie z tym bywa. Obserwuję w swojej rodzinie potworną tendencję. Dzieci od najmłodszych lat są wpatrzzone w ekran tabletki i smartfonów. Niestety, ale takie mamy czasy. Dostęp do elektroniki jest pomocny, ale czasem narkotycznie uzależniający i dlatego warto robić sobie detoksy od rozpraszaczy. Las jest do tego doskonałym miejscem.

— Dlaczego życie w zgodzie z naturą jest tak ważne?

— Jesteśmy jej nieodłączną częścią i tak naprawdę trzeba zadać sobie pytanie, czemu chcemy się z nią kłócić. Ona daje nam wszystko! Jeśli jesteśmy daleko od natury — to powoli, małymi kroczkami, zbliżmy się do niej — ona nie gryzie. Na początek wystarczy codzienny spacer z rodziną do lasu — oczywiście bez komórek!

KAMILA KORNACKA  
k.kornacka@  
dziennikelblaski.pl



REKLAMA

## Największa Hurtownia Odzieży w Olsztynie

Olsztyn, ul. Wyszyńskiego 7  
tel. 89-534-63-52

[www.gracjaolsztyn.pl](http://www.gracjaolsztyn.pl)



**Z tą reklamą  
kupisz bez marży**  
• oferta ważna  
do 26 września 2020 r.

Hurtownia  
wprowadziła na stałe  
**sprzedaż detaliczną**

Serdecznie zapraszamy

• pon.-czw. 9.00-18.00  
• piątek 9.00-19.00  
• sobota 9.00-15.00



# Musieliśmy przełożyć swój ślub

Ślub i wesele w czasie pandemii to nie lada wyzwanie. Goście odmawiają przybycia, a zalecenia wciąż się zmieniają. Oliwia i Patryk Sieńscy oraz Karolina i Krystian Zdunek musieli przełożyć swoje uroczystości...

## Oliwia i Patryk Sieńscy

— Jak się poznaliście?

— Patryk Sieński: poznaliśmy się w 2015 roku. Pracowałem wówczas w Szwecji, a Oliwia mieszkała w Polsce. Pewnego dnia napisała na portalu społecznościowym „nie ma osoby, dla której warto przeskoczyć nawet kałużę”. Nie znając jej napisałem: „Ja dla ciebie przeskoczyłbym Wisłę”. Zaczęliśmy trochę pisać. Gdy wróciłem ze Szwecji spotkaliśmy się. Oliwia przyszła z kolegą, chwilę porozmawialiśmy. Później na jakiś czas urwał nam się kontakt. Po pewnym czasie znów zaczęliśmy pisać i kilka razy się spotkaliśmy. Po tym, jak dowiedziałem się, że ma 15 lat (ja wtedy miałem 29) znów urwał nam się kontakt. Powiedziałem „Oliwia, znajdź sobie chłopaka, który jest w twoim wieku, nie ma dziecka i nie jest w trakcie rozwodu”. Oliwia była jednak uparta. Zaproсила mnie do domu, bo jej rodzice i dziadkowie chcieli mnie poznać. Pojechałem. Jej rodzice myśleli, że jesteśmy w związku, jednak wtedy tylko się przyjaźniliśmy. Trzymałem dystans bardzo długo, kilka lat, można powiedzieć, że trochę ją zbywałem...

— Ale przyszedł dzień, kiedy wszystko się zmieniło...

— Tak, na osiemnastce kolegi Oliwii, na którą z nią poszedłem. Pewna dziewczyna zalecała się do mnie, a gdy Oliwia to zobaczyła wybiegła z płaczem. Wtedy traktowałem ją jak przyjaciółkę. Wyszedłem z nią porozmawiać. Powiedziała mi, że zakochała się we mnie. Nie chciałem jej skrzywdzić, ale potrzebowałem czasu, żeby się zakochać. Ponownie wyjechałem do Szwecji. Chciałem jej dobra, Oliwia była młoda, ale ciągle dążyła do tego, żebyśmy byli razem. Można powiedzieć, że miłość zwyciężyła. Po kilku latach nam się udało. Jej rodzice przyjęli mnie jak swojego. Później urodziła nam się Igusia. Wzięliśmy ślub cywilny, aby wszystko „zaksięgować”, potwierdzić naszą miłość i two-

rzyć prawdziwą rodzinę. Teraz chcemy wziąć ślub kościelny.

— Jak wyglądała organizacja ślubu w czasie pandemii koronawirusa?

— Wszystkim zajmowała się żona. Bardzo zależało nam, żeby imprezę poprowadził Kuba Dobrzyniecki, a zagrał Dominik Stępień. I tu pojawił się problem. Dominik, przez złą sytuację i odwoływane z powodu pandemii koronawirusa imprezy, wyjechał zarabiać do Holandii. Powrót na nasze wesele byłby dla niego ryzykowny, bał się zakażenia. Musieliśmy zmienić kapele. Jakub jednak zadbał o to, aby wszystko było zorganizowane na wysokim poziomie. Kolejnym problemem była sala. Gdy pojawił się koronawirus nie mogliśmy doprosić się zwrotu zadatku. Nasz ślub z wiadomych przyczyn został przełożony. Sprawa jednak została pomyślnie rozwiązana, dzięki pomocy mojego prawnika. Mieliśmy też problem z księdzem proboszczem, który chciał wziąć za zezwolenie ślubu w innym kościele kwotę taką, jaką bierze za ślub. Ja pochodzę z Ruszkowa, Oliwia z Kramarzewa, a ślub chcieliśmy wziąć w Turzy Wielkiej. Zezwolenie zawierało tylko jedno zdanie...

— Czym teraz najbardziej się stresujecie?

— Czy ślub się odbędzie... Jeżeli tak, to kto na niego przyjdzie. Wesele mieliśmy zaplanowane na ok. 100 osób. Teraz lista gości zmniejszyła się do 58. Ludzie zaczęli rezygnować z przybycia na wesele. W pierwszym terminie obecność potwierdziło ok. 20 osób... To też przekonało nas do przełożenia terminu.

## Karolina i Krystian Zdunek

— Gdzie się poznaliście?

— Krystian Zdunek: w pizzerii, gdzie pracowała Karolina. Poszedłem tam z kolegą. Płaciłem kartą, Karolina zapytała,



Karolina i Krystian podczas sesji ślubnej

Fot. Krzysztof Górecki

czy ma wydrukować potwierdzenie. Zażartowałem, że tak, ale z numerem telefonu na odwrocie (śmiech).

— Podałaś ten numer?

— Karolina Zdunek: Nie podałam (śmiech). Potem, jak przechodziłam przy jego stoliku zobaczyłam, jak przeglądał mój profil na facebooku. Specjalnie robił to tak, żebyśmy widzieli. Wysłał mi zaproszenie i ja je zaakceptowałam.

— Początek brzmi ciekawie, a kiedy się w sobie zakochałście?

— Krystian: To trwało długo. Kiedy ja chciałem, to ona nie chciała, kiedy ona chciała, ja nie chciałem... Sami nie wiedzieliśmy czego chcemy. Dopóki Karolina nie wyjechała do Londynu. Pierwsze trzy noce po jej wyjeździe wcale nie spałem. Dużo rozmawialiśmy przez kamerkę i messenger. Gdy wróciła przywitałem ją kwiatami. Gdy jej nie było bardzo tęskniłem i uświadomiłem sobie, jak bardzo jest dla mnie ważna. Wcześniej podchodziłem do tego z dystansem.

nas znaczenia. Zadzwońiłem i umówiłem salę, z tym na szczęście nie było większego problemu. Przez chwilę przez myśl nam przeszło, żeby zrobić sam ślub, bez wesela. Zaprościć świadków, rodziców na obiad i tyle.

— Stresowaliście się?

— Krystian: Bardzo się stresowaliśmy, szczególnie ja, bo jestem uczuciowym człowiekiem. Na co dzień nie jestem tkliwy, ale tego dnia nie mogłem ukryć wzruszenia, szczególnie podczas przysięgi.

— Karolina: Ja próbowałam uspakając, uśmiechać się, wspierać, ale to nie pomagało. Ja się śmiałam, a on płakał (śmiech).

— Ślub mieliście brać w maju, a wzięliście w lipcu, sporo musieliście pewnie zmienić...

— Karolina: Musieliśmy przełożyć ślub, przez co potem zgrać kamerzystę, didżeja. Nie chcieliśmy innych, tylko tych z którymi podpisaliśmy umowy. Trudno było wszystko dograć. Mieliśmy kupione zaproszenia, podziękowania z datą 16 maja, ale wykorzystaliśmy je na wesele. Stwierdziliśmy, że nie będziemy kupować wszystkiego na nowo. Zobacz. Mamy nawet obrączki z datą 16 maja.

dawać przyczyny zwolnienia... Kredyt na mieszkanie wzięty, wesele za pasem, samochód kupiony, a tu nagle taka niemila niespodzianka. Do tego kierownik powiedział, że okresem wypowiedzenia ma być mój niewykorzystany urlop. Nie chciałem się na to zgodzić, bo to duże koszty. Liczyła się wtedy każda złotówka.

— Karolina: Ja też straciłam pracę... Niestety, pracodawca stwierdził, że nie stać go na danie mi etatu... Szukaliśmy razem pracy. Na szczęście po jakimś czasie się udało. Ja poszłam do nowej pracy dopiero w maju, a Krystian znalazł pracę wcześniej, żeby mieć jakieś pieniądze.

— A co z wesele, mieliście jakiś problem?

— Karolina: Miało być 140 osób, a przyszło niecałe 70. Jedni odmówili ze strachu przed koronawirusem, inni, bo akurat czwartek im nie odpowiadał albo nie mieli możliwości wyrwania się z pracy. Ci co chcieli, to byli mimo wszystko. Byli goście, którzy przyszli prosto z pracy do nas, siedzieli do końca i nie pojawili się na poprawinach, bo znówu pracowali. To było bardzo miłe, że mimo wszystko byli



Oliwia i Patryk z dziećmi

Fot. Archiwum prywatne

— No i w końcu doszło do ślubu. Jak wyglądała organizacja ślubu i wesela?

— Krystian: Mieliśmy termin na 16 maja i wszystko było już umówione i przygotowane, ale ze względu na pandemię termin się przesunął. Nie było wolnego terminu na weekend. Wzięliśmy 23/24 lipca, czyli czwartek/piątek. Koniecznie chcieliśmy wziąć ślub latem. Nie wierzymy w zabobony typu: literka „r” w nazwie miesiąca. Nie miało to dla

— Z jakimi problemami się spotkaliście?

— Krystian: Poszedłem w poniedziałek do pracy, jak każdego dnia. Przyjechał kierownik regionalny i kobieta z kadr. W pewnym momencie kierownik poprosił mnie na socjal. Otrzymałem wypowiedzenie. 12 marca przedłużono mi umowę na półtora roku, pracowałem w firmie już rok. Niestety, jeśli pracownik jest zatrudniony na czas określony pracodawca nie musi po-

z nami. Było mi przykro, gdy gość po goście rezygnował z przybycia... Chcieliśmy znówu odwołać ślub, martwiliśmy się, że więcej gości zrezygnuje.

— Czego Wam życzyć na nowej drodze życia?

— Wytwardzość i spokoju, bo kosztowało nas to sporo nerwów...

KATARZYNA  
WISNIEWSKA

k.wisniewska@  
gazetaolsztynska.pl



# NIETOLERANCJA POKARMOWA?

NIE WSZYSTKIM Z NAS JEST WSZYSTKO JEDNO, CZY PIJEMY MLEKO ZWYKŁE CZY BEZ LAKTOZY, BO JEŚLI MAMY NIETOLERANCJĘ NA MLECZNY CUKIER, SIĘGNIĘCIE PO PRODUKTY Z LAKTOZĄ MOŻE NAM SIĘ ODBIĆ... NA ZDROWIU. A JUŻ NA PEWNO NA SAMOPOCZUCIU. DLATEGO GDY TECHNOLODZY STWORZYLI PRODUKTY MLECZNE BEZ LAKTOZY, ŻYCIE STAŁO SIĘ ŁŁEJSZE.

**N**ietolerancja cukru występującego w mleku, to jedna z najczęściej spotykanych nietolerancji pokarmowych. Ma ona miejsce wtedy, gdy w organizmie występuje brak lub niedobór laktazy, czyli enzymu koniecznego do rozkładu laktozy. Wówczas po spożyciu mleka lub innych produktów zawierających laktozę pojawiają się dolegliwości układu pokarmowego. Grupa konsumentów, których organizm nie trawi cukru znajdującego się w mleku, stale rośnie i dzisiaj jest to już całkiem spore grono. Wraz z popytem rośnie również oferta asortymentowa, która zaspokaja potrzeby tych właśnie klientów. W sklepach można znaleźć wiele produktów nabiałowych o obniżonej zawartości laktozy, które są dobrze tolerowane przez osoby cierpiące na ten typ nietolerancji pokarmowej.

Zapewne wielu z nas widziało takie produkty, a nawet miało okazję je pró-



bować. A to z ciekawości, a to ze świadomością, że produkty bez laktozy po prostu mogą być łatwiej przyswajalne. Zwłaszcza dla tych, którym spożycie laktozy przysparza nieprzyjemnych dolegliwości. Nietolerancja laktozy dotyczy prawie 30 proc. Polaków, czyli co trze-

ci z nas ma problemy z trawieniem mleka. Dlaczego? W różnym okresie naszego życia spada zdolność organizmu do trawienia laktozy. Objawy tego typu nietolerancji najczęściej pojawiają się dopiero w wieku dojrzewania lub u osób dorosłych. Rzadziej występują u nie-

nowłat i dzieci. Generalnie może więc ona pojawić się w każdym wieku, dlatego warto obserwować organizm i jeśli po określonych posiłkach boli nas brzuch czy męczą nas wzdęcia, to może to być sygnał ostrzegawczy. Organizmy niektórych z nas, mogą mieć problem z wytwarza-

niem laktazy, niezbędnej do trawienia laktozy. Walka z nietolerancją cukru mlecznego nie jest łatwa. Zwłaszcza, gdy ma się ochotę na pyszną kawę latte.

Absolutną rację mają nasze mamy i babcie, które już od wieków edukują nas w temacie nabiału oraz jego walorów zdrowotnych. Jest on bogatym źródłem protein, minerałów, witamin i wapnia, wzmacnia zęby, kości i tkanki, a także korzystnie wpływa na nasz rozwój. Polecają go również dietetycy i lekarze. Czyżby więc osoby cierpiące na brak tolerancji mlecznego cukru miałyby zrezygnować z nabiału? Czy miałyby być pozbawione tak cennych dla organizmu składników? Absolutnie nie! I tu z pomocą przychodzi nam nauka. Dzisiaj osoby te nie muszą już omijać szerokim łukiem lada z nabiałem i mlekiem. Produkty pozbawione laktozy, można kupić niemalże w każdym sklepie. I to one właśnie są

wybawieniem dla osób cierpiących na nietolerancję laktozy i wspólną alternatywą dla standardowych produktów nabiałowych.

Ponieważ tak wielu z nas nie może sobie pozwolić na komfort spożywania produktów nabiałowych z powodu zawartości laktozy, którą znajdziemy przede wszystkim w mleku — krowim, kozim czy owczym, ale również w jogurtach, śmietanach czy innych produktach mlecznych, ale nie w serach dojrzewających, wielu producentów poszerzyło swoje portfolio o linię produktów bezlaktozowych. Jedną ze spółdzielni mleczarskich, które zadbały o tą grupę klientów jest Mlekpól. Dzięki takim produktom bezlaktozowym jak mleko, serek wiejski, sery, jogurty pitne marki Łaciate czy twaróg Mazurski Smak, możemy się cieszyć nabiałem bez nieprzyjemnych skutków ubocznych. Śmiało można je jeść i delektować się naturalnym mlecznym smakiem.

## DROŻDZOWE ROGALIKI Z SERKA WIEJSKIEGO

Kruche i delikatne rogaliki z dodatkiem serka wiejskiego. Tak pyszne, że nie potrzebują nadzienia, choć oczywiście można je przełożyć na przykład dżemem lub kremem czekoladowym. Z podanego przepisu wychodzi 16 rogalików. Warto przygotować od razu podwójną porcję!

### Składniki:

- 240 g mąki pszennej,
  - 120 ml ciepłego mleka Łaciate bez laktozy,
  - 100 g odsączonego serka wiejskiego Łaciaty bez laktozy (bez śmietanki),
  - 3,5 g drożdży instant,
  - 1 łyżka cukru,
  - 1 łyżka oleju
- Dodatkowo:**
- 1 jajko,
  - cukier do posypania

### Przygotowanie

**Krok 1:** W misce wymieszać mąkę z drożdżami. Dodać pozostałe składniki i zagnieść na gładkie, elastyczne ciasto. Uformować kulę, przykryć czystą ścierką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 30 minut.

**Krok 2:** Gdy ciasto wyrośnie, podzielić je na dwie części. Pierwszą z nich rozwałkować i wyciąć z niej 8 trójkątów. Na każdy z trójkątów nałożyć serek. Następnie trójkąty zawinąć, formując rogaliki. Analogicznie postąpić z drugą częścią ciasta.

**Krok 3:** Rogaliki przełożyć na wyłożoną papierem blaszkę do pieczenia, pamiętając o zachowaniu odstępów. Ponownie przykryć ścierką i odstawić do podrośnięcia na 15 minut.

**Krok 4:** Piekarnik nagrzać do 180°C.

**Krok 5:** Rogaliki posmarować roztrzepanym jajkiem i posypać cukrem.

**Krok 6:** Wstawić do piekarnika i piec około 10-15 minut, do zarumienienia..

Smacznego!!!

Więcej przepisów  
na [najlepszewkuchni.pl](http://najlepszewkuchni.pl).

# Robienie czegoś byle jak nie jest w moim stylu

Zespół IRA był jedną z gwiazd, które podczas minionych wakacji wystąpiły w Mrągowie. To był pierwszy koncert grupy z udziałem publiczności od czasu wybuchu pandemii. O tym, jak artyści odnajdują się w „nowej rzeczywistości” o muzyce, włosach, ale też o... przeszczepie organów rozmawiamy z wokalistą — Arturem Gadowskim.



— Nie wiem, co to znaczy być rockandrollowcem — twierdzi Gadowski

— Zagrałście w Mrągowie pierwszy koncert po kilkumiesięcznej przerwie. Nie zawróciło ci się w głowie od powiewu świeżego powietrza nad Czosem?

— Było bardzo przyjemnie. Dawno nie czułem się tak dobrze. To jest to, czego mnie i moim kolegom bardzo brakowało przez ostatnie miesiące. Korona zaskoczyła nas w momencie, kiedy zaczęliśmy grać trasę klubową. Od maja mieliśmy zacząć grać koncerty plenerowe. Niestety, pierwszy plener zagrałismy dopiero pod koniec lipca w Mrągowie.

— Jest szansa, że na tę klubową trasę wróciacie np. jesienią?

— To jest awykonalne. Przy dzisiejszych obostrzeniach, przy tym całym rygorze sanitarnym to w żaden sposób finansowo i organizacyjnie nie może się udać. Jeśli do klubu wchodziło 500-600 osób, to dzisiaj może wejść 150. Żaden klub nie podejmie takiego

wyzwania. To nie ma sensu. No chyba, że zespół przyjedzie i zagra za darmo.

— Korona zrobiła niezłe spustoszenie w naszej gospodarce. Niestety o stratach, jakie poniosła kultura i artyści zbyt głośno się nie mówi...

— Branża artystyczna to tylko kawałek całości branży eventowej, która rocznie generuje 3,2% PKB. Czy to mało? Dla kogoś być może tak. Górnictwo to 2%. Czyli my generujemy więcej.

— Jak twoim zdaniem powinna wyglądać realna pomoc rządu w Waszym przypadku?

— Minister kultury rzucił jakieś hasła, że 50 miliardów zostało przeznaczone dla artystów. Ja nie znam artystów, którym zostały jakieś pieniądze wypłacone w ramach pomocy. Ministerstwo zrobiło jedną rzecz, którą uważam wręcz za obrzydliwą. W czasach pandemii, kiedy zabroniono nam wykonywania swojego zawodu,

ministerstwo ogłosiło konkursy. Myślałem, że to żart. Artyści mieli walczyć między sobą o dotacje i uaktywniać się w internecie. Kwoty, które przyznawano na realizację pomysłów były po prostu śmieszne. Dwóch moich kolegów dostało takie dofinansowanie i zastanawiali się, co mają z nim zrobić. Chcieli wyprodukować sześć 20-minutowych filmów instruktażowych na temat swojego pomysłu, ale za te pieniądze nie byli w stanie tego zrobić. To po co dostali te pieniądze? To są takie ruchy, które mają gdzieś tam zadziałać „pijarowo”. W zasadzie są to komunikaty skierowane do osób, które nie są artystami, że ministerstwo pomaga artystom. A ci artyści, to nadal jest im mało i ciągle chcą więcej.

— Nie masz obaw, że teraz to otwieranie koncertów, to jest taka cisza przed burzą?

— Oczywiście, że tak jest. My nie mamy wyjścia. Jeżeli jest możliwość zagrania

gdziekolwiek, to gramy. Dałismy koncerty streamowane, jak np. Lato z Radiem. Koncert w radiowym studio. To było bardzo dziwne przeżycie. Występujesz, grasz, ale nie ma publiczności więc nie ma reakcji. Nie wiesz czy ktoś tego słucha, czy to ogląda. Czy to się podoba, czy nie. Nie wiesz nic. Gralismy taki koncert z dwiema piosenkami dla Polsatu na rzecz wspierania Śląska. Studio telewizyjne, światła, kamery. Niby wszystko się zgadzało, ale znowu - brak publiczności. Tydzień przed występem w Mrągowie dałem taki internetowy koncert, akustycznie z gitarą. Zaprosiłem kolegę gitarzystę z którym wykonaliśmy kilkanaście piosenek. Trzeba powiedzieć jasno - nam się posypało wszystko. To nie jest tak, że straciliśmy kilka miesięcy zarobków. My straciliśmy ok. 75% naszego rocznego dochodu. Zarabiamy głównie na plenerach w sezonie wiosenno-letnim,

by potem móc grać mniejsze koncerty klubowe. Do tego jeszcze kwestia sfinansowania sobie płyty, prace nad nią. Na to przeznaczamy dochód z koncertów plenerowych. Teraz ten rynek praktycznie nie istnieje. Tych imprez nie ma. To jest sukces, że w Mrągowie odbył się Piknik Country i Festiwal 12 Godzin. To były pierwsze tego typu imprezy, w dodatku bileutowane. To jest fantastyczne, że jest tylu fanów muzyki country, którzy przyjechali do Mrągowia i sprawili, że ta impreza miała sens.

— Nie myśleliście, żeby wzorem innych artystów położyć większy nacisk na granie on-line?

— Robiliśmy takie rzeczy, już nawet pod koniec marca. Zrobiliśmy wtedy pierwszy minikoncert na moim kanale youtube. Byliśmy zamknięci u siebie w domach, a każdy z nas mieszka w innym mieście. Ja mieszkam w Łodzi, dwóch kolegów w Warsza-

wie i dwóch w Radomiu. Oni musieli przysłać do mnie pliki audio i video z nagraniem przez siebie partiami. Ja musiałem zmiksować dźwięk, ustawić u siebie kamerę, nagrać na „setkę” swój śpiew. Potem zmontowałem z tego trzy klipy i wypuściłem na swoim kanale. To jest praca, którą samemu wykonuje się przez pięć dni. Od świtu do nocy, żeby to miało ręce i nogi. A u jednego kolegi internet działa szybciej i swoje pliki wysłał mi w ciągu godziny. Drugi za to wysłał mi pół dnia. Zrobiliśmy kilka takich minikoncertów i przestaliśmy. Ja już nie miałem na to siły. Owszem - wiem, że jest fajny odbiór, że nasi fani tego chcą. To jest jednak tylko substytut prawdziwego występu zespołu. To nie jest prawdziwy koncert. Nie daje takiej radości i satysfakcji, jaką daje normalny kontakt z publicznością. Zrobienie koncertu on-line to też są koszty. Kto je pokryje? A robienie czegoś



W Mrągowie IRA zagrała pierwszy koncert plenerowy w dobie pandemii

byle jak nie jest w moim stylu. Rozumiem moich kolegów i koleżanki, którzy próbowali streamować różne rzeczy domowymi środkami, ale poważnie wychodziło to kulawo.

— Przyznam, że widząc pierwsze tego typu koncerty, to włączyła mi się czarna wizja, że teraz będziemy skazani już tylko na taką formę...

— Nie wiem jak to będzie. Jest bardzo źle. My się jednak nie poddajemy. Próbuje działać, ale nie jest to łatwe. Miałoby to sens, gdyby znaleźli się sponsorzy, którzy wzajemian za umieszczenie reklamy przed, po i w trakcie koncertu internetowego, wyłożyli by kasę na jego realizację.

— Otworzyliśmy w miarę normalne koncerty. Rozdzwoniły się telefony z propozycjami?

— Niestety tak nie jest. Z bardzo prostego powodu. Kluby, domy kultury, sale koncertowe mają rygor sanitarny. Nie mogą wpuścić więcej osób. Sprzedaż biletów już jest obcięta o połowę. Prąd zdrożał ostatnio o 40%. W górę poszło paliwo. Hotele podrożały. Nawet ceny fryzjerów poszły w górę. Wszystko kosztuje więcej, tylko nie muzyki. A biletów możemy sprzedać o połowę mniej, niż do tej pory. Jaki to ma sens? wszyscy chcą się odukuć za trzy miesiące siedzenia w domu, a nasza branża jest pograżana coraz bardziej.

— To takie błędne koło. Sprzedajecie mniej biletów,

ich ceny z automatu idą w górę, a ludzi po prostu na nie nie stać bo pracują za 80% swojego normalnego wynagrodzenia...

— Dokładnie tak jest — Przejdźmy powoli do czegoś bardziej pozytywnego. Zakładam, że w tym trudnym czasie siedzenia w domu powstawały jakieś nowe utwory?

— Tak. Kończymy płytę, która teoretycznie miała wyjść jesienią. Myślę, że nie będzie to miało jednak sensu, jeśli jesienią nie będzie można grać koncertów. Po co więc wydawać płytę, skoro nie będzie można nigdzie z nią pojechać i się pokazać. Wydajesz album i ruszasz w trasę koncertową, żeby go promować. W obecnej sytuacji nie ma to sensu. Prawdopodobnie będziemy wypuszczać piosenki po kolei. Wybraliśmy już trzy utwory, które są naszym zdaniem reprezentatywne dla tej płyty. Pierwsza piosenka ujrzała światło dzienne już w maju. Miała być singlem już w marcu, ale epidemia pokrzyżowała nasze plany. Ten utwór był gotowy już rok temu. Czekaliśmy jedynie na klip. Teledysk nakręciliśmy sobie sami. Wszyscy mówią, że opowiada o obecnej sytuacji. To zupełnie przypadek. Wiem, że piosenka się podoba fanom. W Mrągowie zagraлиśmy ją po raz pierwszy w wersji elektrycznej.

— Wspomniany utwór „W górę patrz” nie odbiega stylistycznie od drogi, którą

konsekwentnie w ostatnich latach podążacie?

— Po prostu robimy swoje. Taką muzykę lubimy. Nam się to podoba i tak gramy. Takie też będą kolejne trzy utwory, które sukcesywnie jesienią zaczniemy wypuszczać.

— W Mrągowie zagraлиście na rzecz transplantologii. Skąd pomysł włączenia się w taką ideę?

— Kilka lat temu przypadkowo przy jakimś koncercie poznaliśmy Zygmunta Kalicińskiego, który jest „mózgiem” całej tej operacji. Opowiedział nam m.in., że w tej chwili nie ma takiej maszyny, żeby serce mogło być przewożone przez 12 godzin od dawcy do biorecy. Zaproponował, że może moglibyśmy jakoś pomóc. Najprostszym sposobem była piosenka. Wzięliśmy też udział w teledysku promującym akcję, a od czasu do czasu grywamy z zespołem Zygmunta. Tak też trafiliśmy do Mrągowa.

— Zdecydowałbyś się na podzielenie się swoimi organami?

— Tak, tylko niestety moje się nie nadają. Jestem astmatykiem, mam niedoczynność tarczycy. Do tego stawę mam w kiepskim stanie i jeszcze kilka innych przypadłości by się znalazło.

— Niektórzy mówią, że organy rockandrollowców niekoniecznie mogą się nadawać do ponownego wykorzystania...

— Niektórzy też twierdzą, że motocykliści to dawcy orga-

nów. To błędne myślenie. Organy motocyklisty po wypadku do niczego się nie nadają.

— Tym bardziej, jeśli motocyklista jest do tego rockandrollowcem.

— To jeszcze gorzej (śmiech). Takie „dwa w jednym” to ciężki zestaw. (śmiech)

— Cieszę się, że tak płynnie przechodzimy do tematów bardziej rockandrollowych. 33 lata na scenie. Ile zostało w tobie z tego rockandrollowca, który w 1987 roku podjął sztandar pod hasłem IRA?

— Nie wiem, co to znaczy być rockandrollowcem. Nie jestem odpowiednią osobą do odpowiedzi na to pytanie. Po prostu nie mam pojęcia. Mogę się jedynie domyślać, bo widziałem kilku rockandrollowców. Niestety nie dożyli oni do dzisiaj. I niekoniecznie były to osoby zajmujące się taką muzyką. Za to prowadziły tzw. rockandrollowy tryb życia. Nie wiem dlaczego to się tak określa. Są jakieś tam mity i legendy (śmiech).

— Są tacy, co twierdzą, że bycie rockandrollowcem to posiadanie długich włosów. Ty zresztą kiedyś śpiewałeś w mojej ulubionej piosence IRY „moje długie włosy to jest coś, co lubię”. Teraz zmieniłeś ten tekst na „swe włosy”

— Zgodnie z rzeczywistością. Był czas, gdy śpiewałem „krótkie”, a teraz już „swe”. To naturalna kolej rzeczy (śmiech). Długie włosy myśle, że niekoniecznie są symbolem. Jeśli przyjrzymy się

kilku poważnym rockandrollowcom, to takich nie posiadają. W Metallice już chyba nikt takich nie nosi, a to zespół bardziej rockowy, niż my. Eddie Vedder z Pearl Jam też jest takim przykładem. Jak patrzę po tych młodych kapelach, grających fajnego rock and rolla, to też długowłosych już raczej nie ma.

— A która z tych młodych kapel podchodzi ci teraz najbardziej?

— Rival Sons. Uwielbiam po prostu. Uważam, że mają genialnego wokalistę. Koś śpiewa całym swoim organizmem. To niebywałe. Kocham słuchać taką muzykę, kiedy czuję i wiem, że jest w tym prawda, nie ma żadnej ściemy.

— Jednym z moich ostatnich odkryć jest Witchwood. Włosi, którzy grają coś pomiędzy Jethro Tull a Black Sabbath, ale też dodają od siebie to „coś”.

— O, to może być ciekawe. Muszę posłuchać. Dużo jest teraz dobrej i ciekawej muzyki, której właściwie w Polsce nie ma. Na szczęście dzięki różnym platformom streamingowym możemy ją sobie znaleźć. Oczywiście oni nas tam trochę oszukują, że to my szukamy. Podsyłają nam pod nos propozycje wygenerowane przez algorytmy. Tak czy inaczej, dzięki temu można znaleźć sporo fajnych rzeczy.

— Na zakończenie trochę lokalnej historii. Pamiętasz swój ostatni koncert w Mrągowie?

— To musiało być kilka lat temu (sześć - przyp. red.). To był koncert w amfiteatrze nad jeziorem. Grało wtedy również m.in. T.Love. To był chyba właśnie Piknik Country w takiej nietypowej formie.

— Jakie wspomnienia wywołał z lipcowego koncertu?

— To był ważny moment. Pierwszy elektryczny koncert plenerowy w czasie pandemii grany dla żywej publiczności. Tego się nie zapomni.

— Czyli jednak trochę pozytywnie cię to nastawiło, jeśli chodzi o spojrzenie w przyszłość?

— Tak, to kilka elementów. To, że jest publiczność i jej reakcja, że możemy zagrać i cieszyć się razem z ludźmi muzyką. Ja mogę spotkać się z moimi kolegami z zespołu, z całą ekipą. Jest nas 12 osób. Większość w czasie pandemii podejmowała się bardzo różnych zajęć, żeby przetrwać. Jakoś zapłacić rachunki i normalnie funkcjonować. Z tą ekipą jeździmy już 15 lat. Mało kto wie, że to tak wygląda. Ludzie myślą, że to tylko pięciu koleś, którzy wychodzą na scenę i grają. Nie, bo jest jeszcze sztab ludzi, którzy muszą zająć się sceną. Przygotować wszystkich tak, abyśmy my mogli na nią wyjść i zagrać. Oni razem z nami tworzą te koncerty.

WOJCIECH CARUK  
w.caruk@  
gazetaolsztynska.pl





# Ojczym gwałcił mnie przez wiele lat

Koszmar Beaty trwał siedem lat. To piekło zgotował jej ojczym. — Wystarczy, że zamknę oczy, a już widzę jego penisa zbliżającego się do mojej twarzy, czuję wstrętny zapach potu i strach, że znów mi to robi — mówi.

**K**iedy patrzy się na tą kobietę, to pierwsze, co rzuca się w oczy, to smutek. Dla wielu osób Beata jest dziwakiem i odludkiem. Bo... nie chce rozmawiać z sąsiadami, wraca z pracy i zamyka się w swoim mieszkaniu. To jej azyl i jedyne miejsce, w którym czuje się bezpieczna.

## W domu pojawił się „wujek”

Na początku była śmierć taty. Beata miała wtedy zaledwie 5 lat. Ojciec zginął w wypadku samochodowym. Dziewczynka nie rozumiała, co się stało, nie wiedziała, dlaczego wszyscy płaczą, a tata nie wraca do domu.

— Babcia powiedziała mi, że tata poszedł do nieba — wspomina. — Nie rozumiałam, że nigdy go już nie zobaczę. Myślałam, że po kilku dniach wróci i na początku pytałam mamę, kiedy. Bardzo kochałam tatę, lubiłam kiedy wieczorem czytał mi bajki. Zabierał mnie na przejażdżki rowerem nad jezioro albo do lasu. Takie wspomnienie ojca na zawsze zostało mi w pamięci. Miał zaledwie 28 lat, kiedy zginął...

Pierwsze dwa lata po śmierci ojca Beata spędzała najczęściej z mamą. Później w ich domu pojawił się „wujek”. Początkowo wychodzili razem na spacer, jedli wspólnie posiłki. Partner mamy był

miły, kupował dziewczynce zabawki. Mama Beaty była szczęśliwa. Po kilku miesiącach zapadła decyzja, że wujek zamieszka z nimi.

— Nawet cieszyłam się, że będę miała nowego tatę. Wszystkie dzieci w szkole miały ojców, ja też chciałam go mieć — opowiada. — Zamieszkaliśmy razem i wydawało się, że wszystko będzie dobrze. Mieliśmy tworzyć szczęśliwą rodzinę. Miałam osiem lat i naiwnie wierzyłam, że ten mężczyzna zastąpi mi ojca. Pokochałam go. Jak bardzo miało się zmienić moje życie okazało się dość szybko.

Partner mamy Beaty pracował w zakładzie na różne zmiany. Kiedy kobieta wycho-

dziła rano do pracy, mężczyzna zostawał z jej córką. Miał przygotować jej śniadanie i odprowadzać do szkoły. Często okazywał swoje uczucia dziewczynce, co bardzo cieszyło matkę. Nie widziała nic złego, że partner dłużej niż trzeba przytula dziewczynkę, całuje, głaszcze czy po prostu „drapie po plecach”. Chętnie pomagał kąpać dziewczynkę...

— Lubiałam go, choć wstydziałam się przy nim rozbiierać — wspomina. — Jakoś ten jego dotyk nie sprawiał mi przyjemności, a on wciąż sadzał mnie sobie na kolanach i udawał, że podskakuje. Nie byłam już małym dzidziusiem, żeby się tak bawić, ale jemu sprawiało to ogrom-

ną radość. Mama śmiała się z tego „dziukania”. Okazało się, że wkrótce będę miała brata. Im większy brzuch miała mama, tym bardziej ojczym lubił się ze mną bawić.

## Ręką zastonił mi usta

Pewnego dnia, kiedy mama dziewczynki poszła do pracy, ojczym położył się przy Beacie w łóżku i zaczął ją głaszcze pod piżamą. Dziewczynka wstydziała się, bo jego ręka sięgała coraz niżej. Palce mężczyzny masowały coraz natarczywiej jej pupę i zmierzały do wewnętrznej strony ud.

— Przestraszyłam się, zaczęłam płakać i prosić go, żeby mnie zostawił — mówi, a w jej oczach pojawiają się łzy.

— Próbowałam go odpychać, ale był silniejszy. Pamiętam ból, który mnie przeszył, kiedy wsadził swoje palce do mojej pochwy. Krzyknęłam, ale jedną ręką on zasłonił mi usta, a drugą poruszał się we mnie. Nie pamiętam, ile to trwało, ale dla mnie to była wieczność. Kiedy zabrał ręce, zaczął się śmiać, że właśnie zostałam kobietą. Byłam obolała. Tego dnia ojczym nie odprowadził mnie do szkoły. Mamie powiedział, że jestem przeziębiona. Wstydziłam się wyjść z pokoju, więc leżałam i płakałam. Wychodząc z domu, ojczym zagroził mi, że jak coś powiem matce, to mnie wyrzuci z domu. Mówił, że to nasza słodka tajemnica: córki i tatusia.

Od tego dnia ojczym co kilka dni odwiedzał Beatę. I poczynił sobie coraz śmielej, aż w końcu ją zgwałcił. Matka, zajęta szykowaniem wyprawki dla mającego narodzić się dziecka, niczego nie zauważyła, a może nie chciała widzieć. Beata z dnia na dzień stawała się smutniejsza, zamknięta.

— Kilka razy mówiłam matce, że on mnie dotyka, że mnie boli, ale ona odpowiadała, że bym głupotami nie zwracała jej głowy — opowiada Beata. — Potem przestałam, bo matka urodziła mojego brata i nie miała już dla mnie czasu. Co raz więcej czasu miał za to mój ojczym. Zmienił moje życie w koszmar. Przestały mu już wystarczać stosunki, zmuszał mnie do wykonywania różnych swoich zboczonych pomysłów. Do dziś nie zapomnę jak smarował swojego penisa dżemem lub miodem i kazał mi to lizać albo kazał mi klęczeć i czekać, aż miód zacznie skapywać mi do ust. Kazał mi się masturbować, a sam w tym czasie się onaniował, a potem tryskał spermą na moją twarz. Czasem prowadził mnie do łazienki i tam słuchawką polewał mi zimną wodą krocze, wkładał mi też do pochwy różne przedmioty. Kiedy zaczęły rosnąć mi pier-

si, zaczął się dla mnie najgorszy okres. Mojego ojczyma bardzo to podniecało. Ściszał mi je, zakładał spinacze na sutki... Wyłam z bólu, ale jego to nie obchodziło. Nikogo to nie obchodziło.

### Tych lat nie da się wymazać z pamięci

Koszmar Beaty trwał do 15 roku życia. Przez 7 lat dziewczyna znosiła upokorzenia, ból fizyczny i psychiczny. Okaleczała się. Do dziś na jej rękach i nogach widać ślady po nacięciach. Od tego dramatu wybawiła ją nagle śmierć ojczyma. Matka i jej trzej bracia rozpaczali po jego śmierci, ona poczuła ulgę, że jej koszmar się właśnie skończył.

— Jego śmierć była wybawieniem — mówi po latach. — Niestety tych wszystkich złych lat nie da się wymazać z pamięci. Kiedy tylko skończyłam szkołę, wyprowadziłam się z domu i zaczęłam pracować. Każdy kąt w tamtym domu przypominał mi o tym, co się w nim działo. Bracia są podobni do ojczyma, więc też bałam się ich. Z matką nie mnie nie łączy. Winię ją za to, że nigdy nie stanęła po mojej stronie. Nawet jak po jego śmierci wykrzyczałam jej, że pozwałała mnie gwałcić, nie zareagowała.

Powiedziała, że kłamie i mam nie mówić źle o zmarłym. Mam do niej żal. Nie umiem się odnaleźć. Wszystko mnie przeraża, bo wydaje mi się, że wszyscy na mnie patrzą, że wiedzą, co mnie spotkało. Przez jakiś czas musiałam korzystać z pomocy psychiatry, wciąż mam stany lękowe, depresję. Nigdy nie zaufałam, żadnemu mężczyźnie i myślę, że nigdy nie zaufam. Nauczyłam się żyć jak robot. Wciąż śnią mi się kosmary. Wystarczy, że zamknę oczy, a już widzę jego penisa zbliżającego się do mojej twarzy, czuję wstrętny zapach potu, moczu i strachu, że znów mi to zrobi.

Beata zdecydowała się opowiedzieć swoją historię ku przestrodze...

— Chciałabym uczyć matki, żeby nie ignorowała niepokojących sygnałów wysyłanych przez dzieci. Czasem idealny dom, szczęśliwa rodzina kryją swoje tajemnice — tłumaczy. — Nie życzę nikomu tego, co ja musiałam przeżyć.

Imię bohaterki zostało zmienione na jej prośbę.

JOANNA  
KARZYŃSKA  
j.karzyńska@  
gazetaolsztynska.pl



## Mówmy o tym jak najwięcej



Ewelina Woźniak, psycholożka z Ławy, autorka książki „Dzień ojca”

Nie należy milczeć na ten temat. Dlatego bardzo ważna jest edukacja seksualna, ale prowadzona mądrze. To byłaby najlepsza profilaktyka. Jeśli dziecko jest molestowane przez członka rodziny, to jest w pułapce. Widzi rodziców w miarę w dobrej relacji. Ojciec ma nad dzieckiem władzę. Jest od niego uzależnione emocjonalnie. Z drugiej strony ten ojciec robi krzywdę. Zatem emocje dziecka są tak zagmatwane, że nie umie sobie z nimi poradzić. Poza tym do końca nie wie, co jest normą, nie rozmawia o tym z innymi i nie wie, jak to jest w innych domach. A ojciec mówi, że to jest normalne. Sprawcy przemocy seksualnej, w szczególności skierowanej do dzieci, mają swoje sposoby na wpływanie, by to dziecko o traumie nie mówiło. Do tego brak wsparcia w matce. Znam przypadki, gdy matki nieświadomie delegują córki do ojców. Udują, że nie widzą lub traktują córkę jak rywalkę. Nikt nie rodzi się zły. Ten, który molestuje, ma też swoją historię, najprawdopodobniej bardzo trudną. I nie odróżnia dobra od zła. Nie wie, jak powinno się kochać własne dziecko.

Jako rodzice często nie zapobiegamy, nie uczymy, by dzieci nie pozwalały się dotykać przez kogokolwiek. Mówimy: „Pocatuj ciocię”, sadzamy na kolana. Pokazujemy dziecku, że nawet jeśli nie chce, to musi się zgodzić. A powinniśmy uczyć, że dziecko ma prawo chronić własne ciało. Jeśli molestowanie trwa latami, to trudno się z tego emocjonalnie wypłatać. Mówmy o tym jak najwięcej. Im bardziej temat jest tabu, im bardziej udajemy, że tego nie ma, tym więcej tego jest.

Wysłuchana: Edyta Kocyta-Pawłowska

## Sprawdzał, „czy mi cycki rosną”

Co trzecia kobieta na świecie doświadczyła przemocy fizycznej lub seksualnej, a 87 proc. Polek spotkało się w swoim życiu z jakąś formą molestowania seksualnego. Ogromna większość nie zgłasza doznanej krzywdy. Dlaczego? I tu dane są jeszcze bardziej szokujące, bo w blisko 80 proc. przypadków sprawcami przemocy są osoby bliskie, znane, często cieszące się dobrą opinią. Jak zatem zgłosić na policję przestępstwo wobec kogoś, z kim trzeba dalej mieszkać? Albo z kim mieszkają inni najbliżsi?

Niestety zbyt często żyjemy w przekonaniu, że to co się dzieje w domu, w domu powinno zostać. Przemoc domowa wciąż jest zbyt mało piętnowana. Zanim dochodzi do rzeczywistej izolacji ofiary od ofiary, musi minąć często za dużo czasu. Jedną interwencją, drugą, niebieską kartą... Dlatego jest mało prawdopodobne, że o przypadkach przemocy wobec kobiet będzie się rozmawiać z rodziną i przyjaciółmi lub że będą one zgłaszane policji.

Kolejnym problemem jest to, że skrzywdzona kobieta często nie ma siły na branie udziału w machinie policyjno-sądowej. Przesłuchania, konfrontacje są zwykle bolesne tak bardzo, że kobieta często decyduje się na milczenie, aby uniknąć tej traumy. W Polsce 68 proc. spraw dotyczących gwałtów rozpatrywanych przez prokuratury nie trafia do sądów. W latach 2010–2014 ok. 37 proc. tych spraw, które do sądu trafiły, zakończyło się uznaniem winy i orzeczeniem kary pozbawienia wolności w zawieszeniu. W 2014 r. liczba kar w zawieszeniu stanowiła 42 proc., z czego w 43 proc. przypadków sprawca nie dostawał nawet dozoru policyjnego.

„Samo przesłuchanie to kpina. Miałam wrażenie, że policjanci mają niezły ubaw. Nie miałam poczucia, że otrzymam pomoc. Pewnie gdybym przyszła pobita, zakrwawiona i w podartym ubraniu to byłoby temat! Ale co to za sprawa, gdzie cała krzywda dzieje się w pracy i jedynym problemem jest zależność służbowa”.

Gdy ofiarą przemocy seksualnej pada dziecko, trudno powstrzymać emocje. A niestety pedofilia wciąż ma się dobrze. Bo gdy dorosły, który powinien być wsparciem i parasolem bezpieczeństwa, podstawą właściwego rozwoju, staje się oprawcą, to na starcie życie już jest naznaczone cierpieniem.

„Jak powiedziałam mamusi, że starszy brat i jego kolega kazali mi się rozebrać i się ze mnie śmiali, to mama na mnie krzychała i powiedziała, że jestem niegrzeczna i nie umiem się bawić”.

„Tata mnie mocno przytulał bo mnie bardzo kochał i powtarzał, że jestem jego księżniczką. Nikomu nie kazał mówić. Nie mówiłam, bo nie chciałam, aby przestał mnie kochać”.

„Wszyscy mówili, że kłamie i chcę zwrócić na siebie uwagę. Gdy już nie mogłam wytrzymać ciągłych wizyt wujka, uciekłam z domu. Policja mnie znalazła, musiałam wrócić do domu. Jeszcze awantura była, że wstyd przynoszę”.

„Ja to chyba przyciągałam pedofilów albo tak dużo ich było w tamtych czasach. Bardzo mnie ciekawi jak dziś osoby molestowane radzą sobie w życiu? Bo ja w ogóle sobie nie radzę, seks zawsze kojarzę z traumą, nie jestem w stanie nad tym za-

panować, uraz i niechęć której nie da się pokonać”.

„Zgwałcona nie byłam, ale molestowana tak. Teraz o dziwo seks sprawia mi przyjemność, specyficznie to wpłynęło na moją psychikę, patrząc z boku mógłby nazwać mnie nawet nimfomanką.

„Ja byłam molestowana przez o 2 lata starszego brata. Powiedziałam o tym rodzicom, ale mi nie uwierzyli. Do dzisiaj nie potrafię im tego wybaczyć”.

„Byłam molestowana przez starszego brata i kuzyna. Miałam jakieś 8-9 lat, oni po 16. Nie myślałam o tym wtedy jako o molestowaniu, czułam wstyd, ale też czułam, że to moja wina, bo tak bardzo pragnęłam ich uwagi i sympatii, że pozwalałam się dotykać. Dziś jestem dorosła i wciąż wydaje pieniądze na kolejne sesje u psychologa”.

„Jak miałam około 12 lat molestował mnie kuzyn ojca. Za każdym razem, jak przychodził do rodziców, sprawdzał, „czy mi cycki rosną”. Najgorsze w tym wszystkim było to, że moi rodzice nie tylko o tym wiedzieli, ale... pomagali mu. Jak się wyrывałam i uciekałam z płaczem, mój ojciec mnie przytrzymywał. Żałuję, że nie zdawałam sobie sprawy z tego, jakie mam prawa”.

„Mój oprawca groził, że powie o wszystkim moim rodzicom, czego się bardzo bałam. Dopiero jak miałam 17 lat, wyznałam to w końcu na jakieś terapii, bo poważne problemy z psychiką zaczęły się dopiero po 2 latach od zakończenia tych zdarzeń. Najgorsze jest to, że drań uniknął kary i śmieje mi się w twarz”.

Wpisy ofiar z internetowych forów

## Gdzie szukać pomocy?

Skoro już wiadomo, że kobiety unikają wizyt na policji, nie zawsze je stać na prywatne wizyty u specjalistów, wstydzą się iść do ginekologa na obdukcję... pojawiają się na internetowych forach. Tam rozmawiają o swoich problemach i często to jedyne miejsca, gdzie otrzymują pomoc czy wsparcie. Jednak to nie rozwiązuje problemu. Potrzebna jest kompleksowa reakcja, objęcie

ofiary pomocą. Pomoc dla kobiet, których prawa są łamane, a w szczególności kobiet doświadczających różnych form przemocy, zawsze była i jest po dziś dzień najważniejszą częścią działalności Centrum Praw Kobiet.

— Nasza działalność obejmuje pomoc psychologiczną, asystowanie kobietom w sądach i na policji, zapewnienie bezpiecznego schronienia, prowadzenie grup wsparcia

i telefonu zaufania, a także pomoc socjalną i doradztwo zawodowe. W wybranych sprawach przedstawiamy także stanowiska Fundacji, piszemy pisma wspierające klientki i podejmujemy interwencje w różnych instytucjach. Jeśli to możliwe, staramy się także zapewnić klientkom pełnomocnika (wolontariat, pełnomocnik z urzędu lub odpłatny).

cpk.org.pl

# Wyrzucamy do kosza **jedzenie** warte tysiące złotych

Czas izolacji zmobilizował nas do kreatywnego gotowania i większego planowania. O kuchni zero waste i niemarnowaniu żywności rozmawiamy z Sylwią Majcher, dziennikarką, blogerką, autorką bestsellerowej książki „Gotuję, nie marnuję. Kuchnia Zero Waste po polsku”.

— Gdyby wyrzucane przez Polaków jedzenie zapakować do pociągu, to taki skład liczyłby 220 tysięcy wagonów, a jego długość miałyby tyle co granica Polski. Tak było, kiedy powstawała pani książka „Gotuję, nie marnuję. Kuchnia zero waste po polsku”. Czy pandemia coś zmieniła?

— Myślę, że nastąpiła ogromna zmiana. Jej powodem była w ostatnim półroczu właśnie pandemia. Zamknięci w domu byliśmy zmuszeni do większego planowania. Ekspertyzy wskazywały, że na początku zrobiliśmy zapasy, ale w kolejnych dniach pandemii kupowaliśmy mniej. Mimo że wzrosła sprzedaż makaronów, ryżu czy kasz. To potwierdzają wyliczenia agencji Nielsen - o 95 proc. wzrosła w marcu sprzedaż ryżu, mąki o 84 proc., a makaronu kupiliśmy o 64 proc. więcej niż zazwyczaj. Okazało się również, że strach przed wyjściem do sklepu zmobilizował nas do kreatywnego gotowania i wykorzystywania produktów, które mamy w domu. Dużo osób odkryło, że potrafi coś zrobić w kuchni. Na przykład upiec chleb. Na Instagramie, Facebooku zaczęły pojawiać się zdjęcia pierwszych samodzielnie wykonanych wypieków. Wiele osób po długiej przerwie weszło do kuchni. Wcześniej tego nie robili, bo zamawiali jedzenie w pracy. W czasie pracy w domu odkryli, że samodzielnie też mogą przygotować równie dobre dania jak w restauracjach. Myślę, że wiele osób dzięki pandemii zauważyło swój potencjał kulinarny.

— Czas izolacji miał więc swoje dobre strony?

— Na pewno zaczęliśmy doceniać to, co mamy. Musieliśmy być samowystarczalni. Ludzie, którzy wcześniej gotowali tylko wodę na herbatę, stawali się wirtuozami w kuchni. Gotowanie dawało im satysfakcję, ale było również sposobem na oderwanie się od rzeczywistości.

— Wzrosła nasza świadomość na temat zdrowych produktów?

— Na pewno zauważyliśmy, że są miejsca, gdzie warzywa i owoce możemy zakupić prosto od rolnika. I to nie tylko w dużych miastach, ale także w mniejszych miejscowościach. Zaczęliśmy szukać miejsc z dobrym jedzeniem. W Stanach Zjednoczonych już jakiś czas temu wybrzmiewała teza, że na dobre jedzenie będziemy musieli polować i większości nie będzie na nie stać. Coś w tym jest. Dziś prawdziwe jedzenie jest bardzo cenne.

— I bardzo drogie. Dobre warzywa czy owoce kosztują naprawdę sporo.

— To skłania nas do tego, by je bardziej cenić. Wyrzucamy i marnujemy żywność z różnych powodów. Bo nie wiemy, co z nim zrobić, kończy się termin ważności. Jednak wielu z nas po prostu stać na marnowanie jedzenia, bo bywa ono tanie. Bez większych wyrzutów sumienia wyrzucamy bułkę, która kosztowała piętnaście groszy w promocji czy niewiele droższy jogurt. Droższe jedzenie szanujemy, bo zapłaciliśmy za nie więcej. Robert Makłowicz powiedział mi kiedyś, że nie rozumie ludzi kupujących

**Sylwia Majcher** – dziennikarka, blogerka, autorka bestsellerowej książki „Gotuję, nie marnuję. Kuchnia Zero Waste po polsku”. Absolwentka studiów podyplomowych na Wydziale Nauk o Żywności Człowieka i Konsumpcji SGGW. Uczestniczka międzynarodowych szkoleń kulinarnych. Trenerka i szkoleniowiec. Prowadzi warsztaty, wykłady i konferencje kulinarne poświęcone zero waste i sezonowemu gotowaniu dla dzieci i dorosłych. Autorka reportażu i wywiadów kulinarnych. Regularnie komentuje kwestie związane z ekologią, jedzeniem i nurtem zero waste w ogólnopolskich mediach.

Fot. Maciej Dutkiewicz



**Sylvia Majcher:**

Wyrzucamy i marnujemy żywność z różnych powodów. Bo nie wiemy, co z nim zrobić, kończy się termin ważności. Jednak wielu z nas po prostu stać na marnowanie jedzenia, bo bywa ono tanie.

Fot. Maciej Duziński

jednorazowo pół kilograma szynki. No chyba, że kupujemy tak dużo, bo mamy dziesięcioosobową rodzinę. Tymczasem najczęściej bierzemy więcej, bo trafiliśmy na promocję. To błąd. Warto kupić kilka plasterków dobrej szynki czy sera, a nie nadmiar produktów, które nam szkodzą.

— A potem nie zjadamy tej szynki i ładuje w koszu. Jednak naszym największym grzechem jest marnowanie chleba.

— Wyrzucamy chleb dlatego, że jest dostępny i tani. Piekarze twierdzą, że dobry chleb, na prawdziwym zakwasie, który utrzymuje świeżość przez tydzień, powinien kosztować 10 złotych. Zapewniam, że wtedy zjedlibyśmy go do ostatniego okruszka. Tak jak nasze babcie, które z szacunkiem traktowały każdą kromkę chleba.

— W książce „Gotuję, nie marnuję” pisze pani, że marnując jedzenie, marnujemy też prąd i paliwo. Warzywa, owoce

czy niektóre rodzaje mięsa często pokonują tysiące kilometrów w ciężarówkach i samolotach. To nie pozostaje bez wpływu na środowisko. Do niektórych trafia ekologiczny aspekt marnowania żywności. Co jeszcze może zmienić nasze podejście?

— Tak naprawdę do każdego trafia inny argument. Do niektórych trafia aspekt ekologiczny. Wyrzucając kanapkę z serem marnujemy około 70 litrów wody. Każde wyrzucone jabłko to z kolei zmarnowane około 50-60 litrów wody. Do wyprodukowania kilograma mięsa zużywa się kilka tysięcy litrów wody. Marnowanie żywności przyczynia się do zwiększenia emisji gazów cieplarnianych. To porównania, które robią na niektórych wrażenie. Inni zauważają aspekt ekonomiczny. Niemarnowanie żywności przekłada się na oszczędności. Kilka lat temu Banki Żywności przeprowadziły badanie, które pokazało,

że przeciętna polska rodzina, która marnuje żywność, wyrzuca do kosza około 2,5 tys. złotych rocznie. Myślę, że dzisiaj kwota jest o wiele wyższa. Tymczasem te pieniądze moglibyśmy przeznaczyć na przykład na wakacje. Tysiące złotych wyrzucamy do kosza tylko przez to, że nieumiejętnie gospodarujemy zakupami.

— Co mogłoby pomóc?

— To proste — lista zakupów. Według danych Banków Żywności trzy czwarte Polaków chodzi na zakupy bez listy i w efekcie kupuje co najmniej jedną torbę produktów za dużo. Potem nie mamy na nie pomysłu i składniki ładują w koszu. Przed zakupami warto sprawdzić, co już jest w lodówce, co da się wykorzystać, czego brakuje i potem w sklepie skutecznie oprzeć się rozmaitym promocjom. Dobry plan posiłków, a potem zakupów, to oszczędność czasu i pieniędzy.

— Tylko właśnie to ustalenie domowego menu sprawia

nam najwięcej kłopotów. I dlatego kupujemy więcej, bo tak naprawdę nie mamy pomysłu na posiłki.

— Jesteśmy zbyt przywiązani do przepisów. W książce „Gotuję, nie marnuję” z premysacją nie podaję gramatur, by nie zrazić się już na początku. Przepisy są tak skonstruowane, że jeśli nie mamy w domu marchewki, możemy zamienić ją na pietruszkę. W czasie moich warsztatów zachęcam do większej brawury w kuchni. Nic się nie stanie, jeśli składniki przygotujemy w innej formie, niż do tej pory robiliśmy. To dzięki naszej kreatywności mogą powstać ciekawe przepisy. Tak naprawdę też nie powinniśmy się bać eksperymentów, bo nie prowadzimy restauracji, a przygotowujemy posiłki naszej rodzinie. On nie musi być skomponowany z nie wiadomo ilu składników. Z dwóch, trzech produktów też można stworzyć fajne danie. Zupa może powstać na bazie czerstwego pieczywa. Jeśli zo-

stanie nam w lodówce jedna marchewka, cebula, kawałek cukinii, to już jest potencjał, żeby stworzyć z tego pełnowartościowy obiad. Wymieszamy to z kaszą i mamy świetny posiłek na ciepło. W gotowaniu trzeba być bardziej odważnym. I to też jest sposób na niemarnowanie żywności.

— No dobrze, ale jak przekonać rodzinę — gotujmy z resztek?

— To wymaga zmiany nastawienia i perspektywy. Moje dzieci nie mają poczucia, że jedzą resztki. Dzielą jedzenie na dobre i złe, czyli takie, które im smakuje lub też nie. Uczestniczą w naszym domowym gotowaniu. Kiedy tylko mogę zabieram je do kuchni, by wiedziały, co z czego powstaje. Przekonały się, że nie trzeba zbyt wykwintnych składników, by danie było smaczne. Największą bolączką polskich domów jest fakt, że nie wpuszczamy dzieci do kuchni. Bo nabrudzą, bo się skaleczą. Tak, nabrudzą,

ale zobaczą cały proces gotowania, być może pozbędą się uprzedzeń jedzeniowych. Własnoręcznie je przygotowując będą doświadczać, uczyć się smaków. Ostatnio zapytałam córkę, co zapakować jej do śniadaniówki. Odpowiedziała, że chce ogórki kiszzone. Często są to też oliwki, które uwielbia i zjada się jak cukierkami. Nie lubi za to surowych pomidorów, ale zje ze smakiem zupę pomidorową. Ponieważ jednak wybiera inne warzywa, rozumiem to i do niczego nie zmuszam. Jedzenie wymaga uwagi, o czym piszę w mojej drugiej książce „Wykorzystuję, nie marnuję”. Powinniśmy bardziej na nim się skupiać, czerpać więcej przyjemności i mocniej je doceniać — to najprostsza droga do niemarnowania żywności.

KATARZYNA JANKÓW-  
MAZURKIEWICZ  
k.jankow@  
naszolsztyniak.pl



# Kosmetyczka radzi

**P**ani Karolino, jestem mamą od trzech miesięcy. Na mojej twarzy ciągle pojawiają się wypryski. Od kąd pamiętam mam trądzik, jednak teraz przyznaje, że trochę się zaniedbałam, nie mam dla siebie czasu. Czy mogłabym znowu zacząć odwiedzać kosmetyczkę?

Maja

Maju!

Przed wszystkim daj sobie czas, Twój organizm przez kilka ostatnich miesięcy „odwalił kawał dobrej roboty”. Skóra po ciąży potrzebuje czasu na regenerację. Jasne, możesz rozważyć zabiegi kosmetyczne. Najszybciej i najbezpieczniej będzie udać się do specjalisty, ponieważ nie każdy zabieg można wykonać przy karmieniu piersią. Jeśli chodzi o pielęgnację domową należy przestrzegać kilku zasad, jednak pamiętaj proszę, że w ostrych przypadkach walki z trądzikiem bezzwłocznie powinnaś udać się do dermatologa. W przypadku zmian lekkich, warto pomyśleć o wdrożeniu pielęgnacji domowej przeznaczonych dla cer trądzikowych. Złuszczaj naskórek przynajmniej raz w tygodniu, pomoże Ci w tym peeling enzymatyczny. Przed nałożeniem kre-



Na Wasze pytania odpowiada **Karolina Maczulska** — współwłaścicielka Atelier Karla Secret & Beauty Nails w Nidzicy. By zadać pytanie specjalistce, piszcie: [z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl](mailto:z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl)

mu nie zapominaj o tonizacji. W składzie kosmetyków szukaj, np. olejku z drzewa herbacianego, kwasu hialuronowego. Unikaj produktów

zawierających substancje konserwujące i nie zapominaj o nawilżaniu skóry. Życzeń powodzenia i dużo snu!

Karolina

# Metamorfoza numeru



Na zdjęciu **Monika - młoda mama z Nidzicy**. Chcesz pokazać swoją metamorfozę? Wyślij zdjęcie na: [z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl](mailto:z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl)

## Lecznicze właściwości magnezu w dolegliwościach psychicznych część II

**D**obroczynny wpływ magnezu na psychikę człowieka potwierdzają liczne badania naukowe. Szczególnie korzystne właściwości zbadano przy terapii magnezowej w leczeniu depresji. Im mniej magnezu w mózgu tym skłonność do depresji zwiększa się. Poziom magnezu w mózgu można zbadać przy pomocy spektroskopii rezonansu magnetycznego. W depresji człowiek, będąc nastawiony na silny smutek, stres, niepokój i cierpienie zużywa bardzo duże ilości magnezu. Najbardziej niekorzystny jest

niedobór magnezu w mózgu, a depresja właśnie prowadzi do powstania takiego niedoboru. Terapię magnezową można leczyć różne rodzaje stanów depresyjnych i lękowych. W takim leczeniu zalecane są duże dawki magnezu odpowiednio dobrane przez specjalistę. Na bezpieczne używanie magnezu powinny zwrócić uwagę osoby starsze i chorujące na nerki, ponieważ magnez jest wydalany z organizmu przez te narządy. Magnez zmniejsza wchłanianie żelaza i leków syntetycznych z grupy tetracyklin i leków przeciwzapalnych. Istotne jest w jakiej

formie magnez jest spożywany. Chodzi o to, aby był jak najlepiej przyswajalny przez organizm. Np. doustnie stosowany razem z witaminą B6. Najbardziej naturalne byłoby spożywanie magnezu z pożywieniem i wodą mineralną z uzdrowisk, którą można dostać w sklepach, aptekach i izielarniach. Dużą zawartość tego pierwiastka znajdziemy w pestkach dyni, gorzkim kakao, kaszach, migdałach, orzechach, fasoli, ciecierzycy, rzepie oraz w ziołach tj. szczaw, liście buraka, koper, pietruszka, rukola, jarmuż, kminek, kolen-dra, bazylija, goździki, gorczyca.

Oprócz stosowania doustnego magnezu, równie ważne jest zastosowanie poprzez skórę w postaci kąpieli. W takiej formie używa się: chlorek magnezu lub siarczan magnezu wsypany do wanny z ciepłą wodą. Całe ciało zanurzone w wodzie wchłania magnez i odżywia ciało, wzmacnia skórę, co wpływa na poprawę vitalności i energii, a także ma doskonałe efekty kosmetyczne. Chlorek magnezu w kąpieli to alternatywa dla osób, które mają problem z wchłanianiem tabletek z przewodu pokarmowego, albo szukają naturalnych metod

lecniczych. Chlorek magnezu jest bardzo łatwo przyswajalną formą magnezu, można go używać również w rozpuszczonej formie do picia i w kuchni jako przyprawa np. azjatycka sól morską nigari, będąca w 95% chlorkiem magnezu.\*

Możecie Państwo aktywnie włączyć się w tworzenie działu Psychoterapia i Ziołolecznictwo poprzez propozycje tematów z tych dziedzin, o których chcielibyście dowiedzieć się więcej. Propozycje można zgłaszać na adres mailowy: [z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl](mailto:z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl)



**Dr Katarzyna Kęsicka**  
Certyfikowany Psychoterapeuta Psychosomatoterapeuta Fitoterapeuta

Specjalistyczne Centrum Psychoterapii i Ziołolecznictwa w Działdowie, ul. Katarzyny 18/2, Tel: +48 793 055 588 [www.facebook.com/psychoterapia.i.ziololecznictwo8](http://www.facebook.com/psychoterapia.i.ziololecznictwo8) <https://www.goldenline.pl/katarzyna-kesicka3>

\*Artykuł ma charakter informacyjny. Nie stanowi porady lekarskiej, ani farmaceutycznej.

**HELIOS**  
tel. 89 535 20 30  
44720tobs-A - C

**KINO HELIOS**  
REPERTUAR NA WEEKEND

**Sobota 12 września**  
BREAK THE SILENCE: THE MOVIE / napisy, g. 14, 16; MULAN / familijny / od 7 lat / napisy, g. 14:30, 20; MULAN / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 11, 11:45, 12:30, 15:15, 17:15, 18; AFTER 2 / napisy, g. 10:20, 12:20, 15,

17:45, 18:45, 20:20; PEŁTA, g. 10:40, 11:30, 12:10, 14:10, 14:50, 15:50, 16:50, 17:30, 18:30, 19:30, 20:10, 21.10. 22; TENET / napisy, g. 13:15, 16:30, 19:45; NOWI MUTANCI / napisy, g. 20:45; SCOOBY-DOO! / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 10:10; O CZYM

MARZĄ ZWIERZĘTA / familijny / b.o. / dubbing, g. 10, 16:15; HARRY POTTER i Insignia Śmierci cz. 1 / Hit za 10! / dubbing, g. 13 **Niedziela 13 września**  
BREAK THE SILENCE: THE MOVIE / napisy, g. 14, 16; MULAN / familijny / od 7 lat / napisy, g.

14:30, 20; MULAN / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 11, 11:45, 12:30, 15:15, 17:15, 18; AFTER 2 / napisy, g. 10:20, 12:20, 15, 17:45, 18:45, 20:20, 21:30; PEŁTA, g. 10:40, 11:30, 12:10, 14:10, 14:50, 16:50, 17:30, 18:30, 19:30, 20:10, 21.10. 22; TENET / napisy,

g. 13:15, 16:30, 19:45; NOWI MUTANCI / napisy, g. 20:45; SCOOBY-DOO! / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 10:10; O CZYM MARZĄ ZWIERZĘTA / familijny / b.o. / dubbing, g. 10, 16:15; HARRY POTTER i Insignia Śmierci cz. 1 / Hit za 10! / dubbing, g. 13

# Siła empatii – każdy chce być usłyszany, ujrzanym i zrozumianym w ciężkich chwilach

Podobno jako ludzkość stajemy się coraz bardziej nieszczęśliwi, samotni i zaniepokojeni. Owszem, możemy o to obwiniać pędzący do przodu świat, ale możemy też próbować na to wpłynąć. To, czego nam tak bardzo brakuje w trudnych chwilach, to bycie usłyszany, ujrzanym i czującym, że inni rozumieją nasze potrzeby. Tym właśnie jest istota empatii. Jeśli więc zależy nam na wyjątkowych relacjach, warto ją w sobie rozwijać.

**D**oktor Helen Riess, profesor psychiatrii w Harvard Medical School od zawsze fascynowała się ludzkimi relacjami. Tym, co sprawia, że czujemy się połączeni, jak i tym, co nas dzieli. W 2013 roku, na swoim wystąpieniu TED-X opowiedziała o badaniu udowadniającym, że empatia to coś więcej, niż zwykłe współczucie z poziomu umysłu.

10 lat wcześniej jeden ze studentów zaproponował doktor Riess udział w badaniu mającym zweryfikować, czy podczas wyrazu empatii w stosunku do drugiej osoby dopasowują się również procesy fizjologiczne, jak np. synchronizacja tętna. Ponieważ empatii oczekuje się od osób pracujących w obszarze pomagania, zaangażowana jako psychiatra była m.in. profesor Riess wraz ze swoją pacjentką, która mimo wielu przeprowadzanych trudności nie mogła schudnąć. Ich wspólna sesja była oczywiście nagrywana oraz odpowiednio monitorowana pod kątem reakcji organizmu obu pań.

## Czego oczy nie widzą...

Wyniki były absolutnie zdumiewające. Faktownie potwierdziło się założenie, że w większości czasu reakcje fizjologiczne były zsynchronizowane, ale nie tylko. Na wykresach widoczne było również, że pacjentka miała

akurat bardzo wysoki poziom niepokoju, podczas gdy na sesji nie było to widoczne. Wyglądała na spokojną, pewną siebie, elokwentną kobietę. Gdy doktor pokazała jej wyniki, odrzekła: „wcale mnie to nie dziwi, żyję tak każdego dnia, lecz nikt nie widzi mojego bólu”.

Doktor Riess prześledziła jeszcze raz video w poszukiwaniu jakichkolwiek objawów napięcia, które najwidoczniej musiała przeoczyć na żywo. Zauważyła, że najwyższe wartości na wykresach, wskazujące niepokój, zbiegają się z niezwykle subtelnymi ruchami pacjentki, jak odgarnięcie włosów, spojrzenie w dół lub delikatne zmiany w głosie. Pannie kontynuowały swoje sesje, przy czym doktor Riess była już czuła na każdy subtelny sygnał i na nim się zatrzymywała, omawiając to, co akurat dzieje się we wnętrzu młodej kobiety. W kolejnym roku pacjentka schudła ponad 20 kg, co było przełomowe zarówno dla niej, jak i doktor Riess. Był to moment, w którym poczuła, że taka pełna wnikliwości uważność znacznie podwyższa poziom empatii, co z kolei przekłada się na proces terapeutyczny. W dalszym etapie życia zawodowego stworzyła trening empatii, który sprawdzał się bardzo efektywnie między innymi

## Szkola empatii

Niektórzy mogą być zdania, że empatycznymi przychodzimy na świat i jeśli tak się nie stało, nic już tego nie zmienimy. Faktycznie, zdarza nam się widzieć malutkie dzieci, które automatycznie reagują, gdy widzą czyjąś krzywdę, tak jakby miały już to w genach. Empatię jednak, jak wiele innych cech, możemy w sobie wykształcić. Aby uczynić to łatwiejszym, doktor Riess proponuje zapamiętać akronim na podstawie pierwszych liter słowa „empathy” (empatia).

**E (eye contact)** – kontakt wzrokowy już od samego powitania jest niezwykle istotny. Jest pierwszym krokiem, aby poczuć się zauważonym. Świetnie oddaje to przywołanie w pamięci Zulu. Ich „czese” to „sawubona”, co oznacza właśnie „widzę cię”.

**M (muscles of facial expression)** – w skrócie, mimiczna ekspresja. Zauważmy, że zazwyczaj to, co mamy wypisane na twarzy oddaje nasze emocje. Jeśli więc zwracamy się komuś z przykrych rzeczy, najbardziej zrozumianymi jesteśmy w momencie, gdy emocje wypisane na twarzy drugiej osoby są adekwatne do naszych.

**P (posture)** – postawa naszego ciała może wiele o nas mówić. Czy jesteśmy otwarci na wysłuchanie drugiej osoby, czy przejawiamy jakiegokolwiek zainteresowanie. Nawet sam fakt przybrania pozycji siedzącej

cej, naprzeciw drugiej osoby daje nam sygnał, że chcemy poświęcić czas na rozmowę. Zupełnie inne wrażenie mamy, gdy ktoś załatwia z nami sprawę na stojąco.

**A (afekt)** – trudno poczuć, co przeżywa dana osoba, jeśli nie zastanowimy się nad tym, jakie akurat przeżywa emocje. Nie bójmy się pytać otwarcie o to, jak ktoś się poczuł w danej sytuacji. Większość z nas ma naprawdę dużą potrzebę porozmawiania o tym, co dzieje się w środku.

**T (tone of voice)** – niektórzy potrafia świetnie ukrywać swoje emocje, lecz zazwyczaj słyszalne są one także w tonie głosu. Słyszymy, jak głośny i mocny jest w momencie wybuchu złości, delikatny przy czułych słówkach, jak niski i niepewny przy smutku. Zwrócenie na to uwagi da nam już pewną informację o tym, co dana osoba aktualnie przeżywa, ale i pozwoli nam odpowiednio zareagować.

**H (hearing the whole person)** – czyli słyszenie całej osoby. To moja ulubiona część. Rozmawiając z kimś starajmy się usłyszeć coś więcej niż tylko słowa. Zwróćmy uwagę na cały kontekst, na motywację, na doświadczenia danej osoby. Łatwo jest oceniać innych, gdy nie znamy motywów postępowania. Gdy jednak staramy się bliżej przyjrzeć danej sytuacji oraz lepiej poznać daną osobę, coraz rzadziej używamy słów „nie rozumiem, jak on/ona mogła tak zrobić”.

**Y (your response)** – jaka jest nasza odpowiedź na doświadczenia innych? Jakie uczucia się w nas pojawiają, gdy widzimy dziecko tęskniące za rodzicami, ludzi tracących dom wpożarze, czy czyjąś bezinteresowną pomoc? Zazwyczaj to, co poczulimy, odzwierciedla to, co czują inni. Podobnie jest w przypadku bólu fizycznego. Zauważmy, co dzieje się w naszym ciele, gdy widzimy czyjąś poważną ranę lub słuchamy o intensywnym bólu? Tutaj wyrażenie „czuję twój ból” faktycznie przekłada się na rzeczywiste reakcje organizmu.

## Po co nam empatia?

O ile dosyć zrozumiałym może być fakt, że współodczuwanie jest przydatne w przypadku tych najbliższych i terapeutycznych relacji, o tyle możemy się zastanawiać, po co nam to w stosunku do całej reszty. Otóż zewolucyjnego punktu widzenia chodzi po prostu o przetrwanie. Aby żyć dłużej, pełniej i szczęśliwiej, musimy współpracować oraz wzajemnie sobie pomagać. Nie każdy jednak o tę pomoc chce poprosić, więc naszą misją jest także rozpoznawanie potrzeb innych. Tutaj znów gubi nas rozwój technologii. Coraz mniej ze sobą rozmawiamy twarzą w twarz, a rozmawiając przez różne komunikatory nie widzimy mowy ciała innych. Jeśli więc ktoś pisze do nas, że ma słabszy czas, nie wiemy co się za tym dokładnie kryje i nie zawsze rzucamy się do zapropono-



**O AUTORCE**  
**Magdalena Kowalska**  
– psycholog specjalizująca się w psychologii klinicznej

osób dorosłych. Swoje doświadczenie zdobywała m.in. w Stowarzyszeniu Polish Psychologists' Association w Londynie, prowadząc konsultacje dla osób indywidualnych. Obecnie prowadzi Gabinet Wsparcia Psychologicznego w Iławie, do którego zaprasza osoby dorosłe oraz młodzież, oferując również konsultacje on-line. Swoje zamiłowanie do pisania oraz potrzebę promowania zdrowia psychicznego realizuje współpracując z portalem Psychologia w Polsce oraz Zdrowa Głowa. Więcej informacji na: magdakowalska.co oraz [www.facebook.com/magdakowalskapsycholog/](https://www.facebook.com/magdakowalskapsycholog/).

wania wsparcia. Z tego samego powodu tak bardzo rozwija się przemoc w sieci. Nie widząc czyichś uczuć dużo łatwiej jest krzywdzić. Brak empatii w związku daje mniejsze szanse na szczęśliwą relację, brak jej w stosunku do współpracowników skutkuje mniejszą wydajnością. Tak samo jest w przypadku zażyłej przyjaźni, czy szczęśliwego dzieciństwa. Aby więc poczuć esencję relacji, zamiast współczuć, skupmy się na tym, aby współodczuwać.

MAGDALENA KOWALSKA



Wszyscy już dawno chrapiają, a ty wciąż przewracasz się z boku na bok... Liczenie owiec, baranów i wszelkiej innej rogacizny nie pomaga... Najwyższy czas zasięgnąć pomocy u mistrzów filozofii indyjskiej. Lub u specjalistów z amerykańskiej armii!

# Nie możesz spać? To przestań liczyć te owieczki!

Sen to po prostu zdrowie. Żeby sprawnie funkcjonować w ciągu dnia, nie mieć problemów z koncentracją i zasobami energii — w nocy musimy się dobrze wyspać. Faktem jest, że nasze zapotrzebowanie na sen wraz z wiekiem obniża się. I choć to zawsze kwestia indywidualna, przeciętnie 25-latek potrzebuje od 6 do 11 godzin snu

na dobę, a osoba powyżej 65. roku życia — już tylko od 5 do 9 godzin. Problem zaczyna się jednak wtedy, gdy albo nie możemy zasnąć wcale, albo zasypiamy snem płytkim, budzimy się na byle szelest i już tak leżymy w łóżku, oczekując brzasku lub zmiłowania pańskiego.

Zatem ilość snu na dobę to jeden problem. Drugi stanowi jakość naszego snu. Chodzi

bowiem o to, by jak najwięcej z przespanych godzin stanowił sen głęboki. Tylko on pozwala bowiem na najbardziej efektywną regenerację naszego organizmu.

Przyczyny bezsenności mogą być różne. Pierwszym winnym jest z reguły stres — wystarczy kilka niezależnych spraw, nadmiar wziętych na siebie obowiązków — i problemy ze snem

mamy jak w banku. W bardziej skomplikowanych i wymagających już wizyty u specjalisty przypadkach bezsenność wywołują depresje, psychozy i zaburzenia lękowe oraz zespół niespokojnych nóg. Czasem przyjmowanie niektórych leków przyczynia się lub wręcz wywołuje problemy ze snem. Często jest też tak, że określona choroba, choćby przerost prostaty, zmusza do częstego oddawania moczu, nawet w nocy — i w ten sposób zaburza nasz zdrowy, spokojny sen.

Zanim jednak udamy się do lekarza pierwszego kontaktu — proponuję wypróbować kilka domowych, łatwych, a sprawdzonych w działaniu sposobów, by zwalczyć bezsenność i w końcu się wyspać.

## 1. Precz z niebieskim światłem!

Cale wieki nasz cykl sen-czuwanie regulowały wschody i zachody słońca. Dziś wszystko pokomplikowały sztuczne światło i smartfony. Wydziela bowiem w naszym mózgu, a konkretnie w szyszynce melatonina — to hormon odpowiedzialny za senność lub jej brak. Gdy jest jasno, poziom melatoniny spada — i odwrotnie. Ale jak poziom melatoniny, a wraz z nim nasza senność mają rosnąć — gdy nasze oczy wciąż wpatrują się w intensywne światło monitora? Najgorsze ze wszystkiego jest niebieskie światło, które mózg interpretuje jako początek dnia — a zatem sygnał do rozbudzania organizmu. Rada: co najmniej godzinę przed snem

odstaw smartfona, odejdź od komputera, wyłącz światło w pokoju. Z kolei w nocy, kiedy musisz skorzystać z łazienki — nie włączaj ostrego górnego światła. To najszybszy sposób, by się wybudzić. Wystarczy delikatna lampka, dzięki której nie połamamy nóg, trafimy tam, gdzie trzeba, a mózg nie odbierze sygnału do pobudki.

## 2. Tajemnica tkwi w temperaturze

Miejsce, gdzie śpimy — też ma ogromne znaczenie. Przede wszystkim temperatura w sypialni nie powinna przekraczać 21 st. C. Dlatego w mojej sypialni tak rzadko zimą włączany jest kaloryfer. A za to w ciągu dnia, nawet w czasie największych mrozów przynajmniej na kilka

REKLAMA

Lek. med.  
**Artur ZALEWSKI**  
specjalista chirurg  
**Chirurgia Ogólna**  
LANCET, Olsztyn  
ul. Wojska Polskiego 39  
środa 17<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>  
tel. rej. 89 535-72-80  
po 13<sup>00</sup> codziennie

204619otbr-a -0

LSZTYŃSKY  
EKARZE  
PECJALUSCI  
rej. codziennie  
w godz. 8<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>  
89 535 25 48  
502 323 935  
**NEUROCHIRURG**  
dr n. med. Mirosław Smółka  
Olsztyn, ul. Kopernika 1  
poniedziałki 15.00-18.00

204219otbr-a-G

OLSZTYN  
UL. ŻOŁNIERSKA 41B  
(naprzeciw Szpitala Dziecięcego)  
tel. 89 533 29 32  
**OPTOMETRYSTA**  
mgr Jacek Dąbrowski  
SPECJALISTA DIAGNOSTYKI  
I KOREKCJI WAD  
UKŁADU WZROKOWEGO  
KONTAKTOLOG

204519otbr-a -0

dr n. med. **MACIEJ BIERNACKI**  
**SPECJALISTA CHIRURGII  
OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ**  
• chirurgia ogólna • chirurgia onkologiczna  
• żylaki • przepukliny • usuwanie drobnych  
zmian skórnych • leczenie chorób piersi  
• leczenie nowotworów  
przewodu pokarmowego  
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)  
89 535 72 80 od godz. 13<sup>00</sup>, 508 36 26 52

190019otbr-A-P

**NZOZ „ARTERIA”** PRYWATNE SPECJALISTYCZNE  
CENTRUM CHOROBY NACZYŃ  
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>, tel. 89 534-55-65  
**CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC**  
• diagnostyka • leczenie zachowawcze  
• skleroterapia żyłaków  
• laserowe leczenie żyłaków!!!  
• leczenie operacyjne żyłaków  
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:  
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner  
Piotr Malinowski  
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667  
www.arteria.olsztyn.pl

207119otbr-a -0

Dr n. med. **Piotr Malinowski** Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej  
Dr n. med. **Dariusz Michalik** Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej  
Dr n. med. **Jacek Nowak** Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej  
**Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej  
i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń**  
pn.-pt. 16.30-18.30  
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00  
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED”

103200tbr-A-M

**CENTRUM REHABILITACJI  
NIEBIESKI HAMAK**  
dr n. med. Agnieszka Biernacka  
Specjalista rehabilitacji medycznej:  
• konsultacje rehabilitacyjne dzieci i młodzieży  
• diagnostyka neurorozwojowa niemowląt  
Informacja i rejestracja codziennie  
w godzinach 9:00-19:00 pod nr telefonu  
**665-282-412**  
Olsztyn, ul. Leśna 2

110020otbr-a-K

minut otwieram okno. Chodzi o wymianę powietrza, o utrzymanie niższej niż wreszcie domu temperatury. Pościel ze sztucznych włókien? Zdecydowanie nie polecam. Najlepsza jest bawełna. Materac powinien być niezbyt miękki, ale i nie za twardy. Do tego kilka stron ulubionej książki i Morfeusz odwiedzi nas bez specjalnych zaproszeń!

### 3. Regularny tryb zasypiania

Starajmy się codziennie zasypiać i budzić mniej więcej o tych samych godzinach. Taki rytuał, który dotyczy także weekendów, pomoże nam „zaprogramować” mózg, a wraz z nim cały organizm przyzwyczai i do wybudzania, ale i do zasypiania. Wieczorne czynności — czy kolejne rytuały — to następny punkt wspomagający zdrowy sen. Relaksacyjna kąpiel zolejkami, delikatne dźwięki muzyki, wspomniana już książka... W dzieciństwie też była przecież kąpiel, bajka, buzi i dobranoc... Tak czy inaczej — przede wszystkim chodzi o wyciszenie ciała i umysłu. Jeśli planujesz położyć się spać o 23, to już o 21 masz zakaz rozmyślania o pracy, przeglądania czy nie daj Boże! — odpisywania na maile, planowania kolejnego dnia, wykonywania ćwiczeń fizycznych,

grania i przeglądania mediów społecznościowych. To czas relaksu, rozluźnienia mięśni, spokojnego oddechu i medytacji.



### 4. Dieta przed snem ma znaczenie

Na 2 godziny przed snem powinniśmy też spożyć nasz ostatni posiłek. Pełny żołądek również nie sprzyja bowiem spokojnym snom — przeciwnie: raczej wywoła koszmary. Ostatni posiłek nie może być też zbyt obfity. Wystarczy mała kanapka, kilka łyżek sałatki warzywnej czy inna drobna przekąska. Pamiętajmy też, że wbrew obiegowej opinii przed snem możemy spożyć nieco węglowodanów, choćby ciemnego pieczywa, ziemniaków, makaronu. Dzięki nim organizm przyswoi tryptofan — aminokwas niezbędny w walce z bezsennością, którego nasz organizm nie umie wytworzyć samodzielnie. Zakaz z kolei dotyczy napojów energetyzujących, mocnej herbaty, kawy, czekolady i kakao. Sprzymierzeńcem dobrego snu nie jest także alkohol, który tylko na pozór wywołuje senność, a faktycznie sypia sen i powoduje wybudzanie w środku nocy. Na lepszy sen napij się melisy lub herbatki z kozłka lekarskiego. Niezmiennie w zasypianiu pomaga też zwyczajny kubek ciepłego mleka.

### 5. Nic na siłę!

Jeśli mimo wszystko dalej nie możesz zasnąć — wstań! 30 minut przewracania się z boku na bok i liczenia w myślach tych nieszczęsnych baranków wystarczy. Zapal mało intensywne światło, najlepiej lampkę nocną i zajmij się czymś niezbyt stymulującym. Poczytaj lekką książkę lub... artykuł w gazecie. Jeśli pogoda akurat sprzyja, otwórz okno i pooddychaj dłuższą chwilę świeżym powietrzem. W dalszym ciągu staraj się wyciszyć umysł i ciało: nie myśl o problemach, które czekają na ciebie jutro, nie napinaj mięśni.

### 6. Mądrość hinduskich jogów i pomoc z US Army

A na koniec — ujawniamy dwie tajemnice! Pierwsza tkwi w odpowiednim oddychaniu i znana jest pod kryptonimem 4-7-8. Naj-

pierw głęboko wdychamy powietrze przez 4 sekundy. Następnie na 7 sekund zatrzymujemy ten wdech — by przez następne 8 sekund powoli wypuścić powietrze z płuc. I tak 4 razy. Dla poprawienia koncentracji warto wykonywać tę czynność z zamkniętymi oczami, a czubkiem języka dotykać podniebienia. Metoda znana była już w starożytnych Indiach, a dzisiejsi naukowcy zapewniają, że sen nadejdzie w ciągu 57 sekund! Co tam zresztą naukowcy — ja sama stosuję hasło 4-7-8 i ręczę, że działa.

Metoda armii amerykańskiej jest nieco trudniejsza i już sam fakt, że żołnierze potrzebują 6 tygodni szkolenia, by się jej nauczyć — o czymś świadczy. Ale w nagrodę potem wystarcza im 2 minuty, by zasnąć. Zaczynamy od odpowiedniego miejsca: przy okopach i kulach wiszących nad głowami żołnierzy — nasze łóżko można uznać za niebiański zakątek. Zamykamy oczy i rozluźniamy wszystkie mięśnie twarzy. Zakaz mrugania, zaciskania zębów — tylko spokojnie oddychamy. Po twarzy rozluźniamy ramiona, jedną rękę (tę, którą piszemy), dłoń i nogi. Teraz musimy wyłączyć myślenie. Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić, ale są 3 sposoby. Albo wyobrażamy sobie siebie w pokoju najczarniejszym z czarnych, na wygodnym łóżku pokrytym czarnym materiałem; albo wyobrażamy sobie, że płyniemy łódką po spokojnym jeziorze, a nad nami jest tylko błękitne niebo; albo w zapętleniu powtarzamy polecenie „nie myśl”. Ta wizualizacja, która akurat na nas działa — powinna już w ciągu 10 sekund sprowadzić sen.

Jeśli te metody nie dadzą rady waszej bezsenności — zostaje tylko lekarz. Ale pamiętajcie. Każda tabletką to obojętna broń...

MAGDALENA MARIA  
BUKOWIECKA  
m.bukowiecka@  
gazetaolsztynska.pl



REKLAMA

**MILLER DENTAL**  
PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

lek. stom. Katarzyna Miller  
specjalista periodontolog  
lek. stom. Adam Miller  
lek. stom. Anna Miller

• leczenie w ramach NFZ i prywatnie • pełen zakres usług stomatologicznych • RTG

Olsztyn, ul. Piotrowskiego 16 lok. C  
tel. 502-071-870, 89 539 96 38

2041190tbr-a-G

**STOMATOLOG**  
LEK. EWA MICKIEWICZ  
specjalista protetyki stomatologicznej

Olsztyn, ul. Barcza 48/1  
tel. 89 542 67 40  
tel. 512 506 756

• pełny zakres stomatologii zachowawczej • protezyka  
• RTG zębów • laseroterapia  
• wybielanie zębów

• licówki porcelanowe

2047190TBR-A-G

**Gabinet Urologiczny**  
USG układu moczowego  
(pełny zakres badań urologicznych)

lek. med.  
RYSZARD MAREK

Olsztyn, ul. Żytnia 74  
pon. 16.00-18.00  
tel. 89 527-81-48  
tel. 604 552 518

2044190tbr-a -O

**Lech Mickiewicz**  
GINEKOLOG

• sonda pochwowa  
• cytologia  
• antykoncepcja

Olsztyn  
ul. Barcza 48/1  
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00  
rej. tel. kom. 601-952-165

2059190TBR-A -O

**DERMATOLOG**  
lek. Ewa Kibiłda

Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)  
czwartki od 14.30

Rej. tel. 502 656 345  
w godz. 19.00-20.00  
Rejestracja internetowa  
[www.dermatolog.biz.pl](http://www.dermatolog.biz.pl)

2036190tbr-a-G

**Anita Jabłonowska-Kosek**  
Dermatologia estetyczna  
i laserowa  
szeroki zakres zabiegów

[www.abmedical.pl](http://www.abmedical.pl)

Olsztyn, ul. Grunwaldzka 4/2  
tel. 502-110-212, 89 527-32-32

2033190tbr-a-G



31419opb1-a-C

## NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

MIESZKANIA, 602-313-371

WWW.DOMKIANGIELSKIE.  
PL, 503-103-703

do wynajęcia

2- pokojowe studentkom, tel.  
(89)527-79-34

MIESZKANIA, 602-313-371

POKÓJ 1-2os. Kuchnia WC,  
osobne wejście, 506-074-561

STANCJA studentkom, 602-  
313-371

## PRACA

dam pracę

KRYSGUM przyjmie pracowni-  
ków na etaty wulkanizatorów i  
mechaników. Istnieje możliwość  
przyuczenia do zawodu. Praca  
od zaraz. Tel. do kontaktu 501-  
589-134

MĘŻCZYZNĘ w gospodarstwie,  
tel. 512-008-629

SZPACHLARZ kafelkarz, 787-  
652-835

ZATRUDNIĘ do robót brukar-  
skich, 695-953-923

ZATRUDNIĘ kierowcę w trans-  
porcie międzynarodowym TIR,  
601-663-651

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie,  
601-772-124

## USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE, 507-306-262

DACHY, 514-456-553

MALOWANIE, 782-404-688

POLBRUK. transport, 602-  
401-309

REMONTY mieszkań, elektry-  
ka, hydraulika, 602-477-817

transport

TRANSPORT, przeprowadzki,  
729-242-457

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

## RÓŻNE

sprzedam

DREWNO opałowe, kominko-  
we, tel. 89-513-15-60, 605-048-  
075

MASZYNY stolarskie, 602-  
459-611.

PALETY drewniane uszko-  
dzone na opał 2 zł sztuka, tel.  
502753210

ZIEMIĘ ogrodową wraz z obor-  
nikiem, 605-544-366

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-  
459-611.

*Człowiek odchodzi, lecz miłość pozostaje,  
Mimo wszelkiej rozpacz pozwala żyć dalej*

**Pani Barbarze Plewik**  
wyrazy głębokiego współczucia i żalu z powodu śmierci  
**Mamy**  
w imieniu Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Olsztynie  
składa Maria Danielewicz

307820opb1-A-G

**Dr. Sławomirowi Falkowskiemu**  
wyrazy głębokiego współczucia  
z powodu śmierci  
**Mamy**  
składają współpracownicy  
z Oddziału Ginekologii szpitala MSWiA w Olsztynie

310120opb1-A-C

**Pani Sylwii Polender**  
oraz **Jej Rodzinie i Bliskim**  
najszczerze wyrazy współczucia, wsparcia i otuchy  
w tych trudnych chwilach po śmierci  
**Taty**  
składają wszyscy współpracownicy  
z Poradni Chorób Płuc przy ul. Partyzantów 36 w Olsztynie

309020opb1-A-G

**TU ZLECISZ ZAMIESZCZENIE NEKROLOGU LUB KONDOLENCJI  
W „GAZETIE OLSZTYŃSKIEJ” I „DZIENNIKU ELBŁĄSKIM”**

**NEKROLOGI** (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć\*:  
• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00  
• na wtorek, środę, czwartek, piątek  
– dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00  
• na sobotę – do czwartku do godz. 15.00  
\* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

**KONDOLENCJE**  
(wymagany dowód osobisty osoby nadającej) ukazują się w ciągu trzech dni od chwili nadania  
Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN, plac Józefa Bema 5**  
**czynne w godz. 7.00-15.00, soboty – nieczynne**  
tel. 89-539-74-80, b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

**www.pozegnania.net**  
Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35**  
tel. 55-236-18-02  
**pon.-pt. godz. 8.00-16.00**

28919opb1-C-K



USŁUGI POGRZEBOWE

**ARKA**  
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

**OLSZTYN**

(Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A

☎ 89 534 72 42, kom. 605 635 908

**OLSZTYN (Jaroty),** ul. Herberta 16/24

(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)

☎ 89 526 66 01, kom. 605 665 909

[www.arkaolsztyn.pl](http://www.arkaolsztyn.pl)

*Całodobowe przewozy zmarłych*

614619opb1-e-M



dawniej **market**

**OLSZTYN**

ul. Lengowskiego 18-20

**895 355 300**

**602 327 277**

**BISKUPIEC**

ul. Armii Krajowej 4

**897 152 093**

**608 680 642**

**POGOTOWIE POGRZEBOWE**

**89 527-09-09**

*Pomożemy Ci godnie pożegnać*

614219opb1-E-G



**ARKADIA**

Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

**tel. 89 526 67 53, 665 175 125**

całodobowe przewozy zmarłych

Zbigniew Jarmużewski Joanna Kamińska Andrzej Domasiewicz  
kom. 602 514 880 kom. 691 410 360 kom. 602 514 888

*Gwarantujemy godną  
i kulturalną posługę*

614419opb1-a-K

# Szukasz klientów?



docieramy do  
1400000 odbiorców



wykorzystujemy zaawansowane  
sposoby emisji i targetowania  
reklam



dostarczymy Twoją ofertę do  
potencjalnych klientów  
na najpopularniejszych nośnikach



zapewniamy pełne raportowanie  
efektów przeprowadzonych  
działań



wybierz profesjonalistów,  
wybierz nas

**GAZETA  
OLSZTYŃSKA.pl**

(89) 539-74-46, reklama@wm.pl

mp-xxpo-7491a-M

Sporty  
motorowe

Pół setki specjalistów od quadów z całej Polski stawilo się w Orzyszu, by spróbować sił w MUD PRO. Do mety dotarło niewielu, bo na morderczej trasie poległa blisko połowa uczestników. Wygrał Krzysztof Wajda z Olsztyna.

# Jechali ostro, choć tonęli w błocie

Miało być MUD PRO, czyli błotniście i profesjonalnie. I było, o czym przyszło przekonać się 50 drużynom (zawodników startujących w pojedynkę, bez żadnego wsparcia, było niewielu) z takich miast jak np. Warszawa, Toruń, Olsztyn, Łomża, Szczuczyn, Suwałki, Szczecino czy niewielkie Glinki k. Kolna. Do inauguracji nowego orzyskiego projektu ekstremalnych przepraw terenowych szykowano się od dawna. — Z przygotowaniami ruszyliśmy już w maju. Wszystko po to, by podnieść poprzeczkę jeszcze wyżej — mówi Krzysztof Roszko, organizator zawodów i prezes Squadu Inicjatyw Polany Kultury w Orzyszu.

Tuż przy słynnym poligonie, na którym często ćwiczą nie tylko polscy żołnierze, ale i wojska NATO, powstała licząca przeszło 5 km i najeżona przeszkodami pętla. To na niej trzeba było wykreślić jak najlepszy wynik. Poza naturalnymi „utrudniaczami” (m.in. tytułowe potrafiące pochłonać quada w całości obszary błotne) organizatorzy przygotowali wiele dodatkowych niespodzianek. Największe wrażenie robiła siedmiometrowa (w szczycie wysoka na niemal 5 metrów) równoważnia, którą trzeba było pokonać możliwie najszybciej na czterech kółkach.

— Był to jeden z elementów trasy, z którym pozwoliliśmy uczestnikom zapoznać się bliżej jeszcze przed startem.

Większość podchodziła do tej przeszkody na raty. Bo choć odpowiednio wszystko zabezpieczyliśmy - m.in. przytwierdzając specjalną siatkę ograniczającą ślizganie się kół - to wysokość i tak budziła respekt. Quadowcy to twardzi goście, ale nikt nie chciał ryzykować upadku z takiej wysokości — słyszymy w Squadzie. Gdyby jednak cokolwiek się wydarzyło, nad bezpieczeństwem zawodów i sprawnym jej przebiegiem czuwała (poza tradycyjną kadrą) dodatkowo ekipa medyczna OSP Odoje oraz Wojskowa Straż Pożarna.

Mistrzostwa były dwuetapowe. Pierwszy wyścig był tzw. czasówką, a zawodnicy ścigali się na łatwiejszym fragmencie trasy. — Tego typu rozwiązania stosowaliśmy już podczas in-

nnych organizowanych przez nas imprez quadowych. Wyniki tego przejazdu były naszym zabezpieczeniem na ewentualność, gdy np. dwójka zawodników uzyskała identyczny rezultat w głównym wyścigu. I tym razem również okazało się to przydatne — tłumaczy Krzysztof Roszko.

Wszyscy śmiałowicie, podczas właściwej walki z ekstremalnie niełatwym terenem, musieli pamiętać o zbieraniu pieczętek (ulożonych przy kluczowych elementach trasy). Każda miała inną wartość, co było uzależnione od poziomu trudności danej przeszkody. Każdy z uczestników musiał sam decydować o taktyce: czy błyskawicznie „łamać” kolejne pętle, zbierając mniej łatwiejszych punktów, czy

poświęcić szybkość na rzecz większej liczby mniej dostępnych stempli.

Po 10 godzinach ostrej jazdy na najwyższym stopniu podium zameldował się Krzysztof Wajda z Olsztyna.

— To niesamowity facet. W porównaniu do części zawodników, którzy ścigają się już od ok. 10 lat, Krzysztof był prawie debiutantem. Swoim zapalem, wytrzymałością i dobrą taktyką, a jednocześnie bardzo przyzwoitym sprzętem, utarł nosa wielu starym wyjadaczom — mówią organizatorzy.

Dwa kolejne stopnie prestiżowego „pułda” zostały zajęte przez klan Zyskowskich, reprezentantów niewielkiej miejscowości Glinki koło Kolna - Klaudiusz opuścił Orzysz z srebrem, a Stanisław z brązem.

— Wszystkim zawodnikom za tę spektakularną walkę należą się słowa uznania. To, co robiliście na trasie, było niesamowite. Dziękujemy także burmistrzowi Zbigniewowi Włodkowskiemu, który obdarzył nasze stowarzyszenie zaufaniem, docenił potencjał i umożliwił dalszy rozwój infrastruktury dla naszej działalności. Dzięki temu dysponujemy miejscem unikatowym na skalę Polski — podsumowuje Krzysztof Roszko, zapraszając jednocześnie na kolejną edycję Wyścigu Po Wolności, który odbędzie się 11 listopada. Poprzedzi go tradycyjna uroczysta parada quadów i crossów, rycząca na ulicach Orzysza na cześć rocznicy odzyskania niepodległości.

KAMIL KIERZKOWSKI

k.kierzkowski@gazetaolsztynska.pl



## SPORT W TV

## SOBOTA

• **Piłka nożna.** Ekstraliga kobiet: Łeczna - Katowice (11.10, TVP Sport); Fortuna 1. liga: ŁKS - Stomil (12.30, Polsat Sport); Championships: Birmingham - Brentford, Huddersfield - Norwich (13.25, 15.55, Eleven Sports 2); Premier League: Fulham - Arsenal, West Ham - Newcastle, Liverpool - Leeds (13.25, 15.55, 18.25, Canal+ Sport 2); PKO Ekstraklasa: Cracovia - Stal, Śląsk - Lech (14.55, 19.55, Canal+ Sport), Warta - Piast (17.20, TVP Sport; 17.25, Canal+ Sport); Puchar Niemiec: Nürnberg - Lipsk (15.30, Eurosport 2); LaLiga: Cadiz - Osasuna (20.55,

nSport+); MLS: Philadelphia - New England (1.30 z sob. na niedz., Polsat Sport Extra)  
• **Rugby.** Ekstraliga: Ogniwo - Pogoń (13, Polsat Sport Fight)  
• **Kolarstwo.** Tour de France, 14. etap: Clermont-Ferrand - Lyon (13, Eurosport 1); Orlen Wyścig Narodów w Rzeszowie: jazda drużynowa na czas (13.55, TVP Sport; 14.05, Super Polsat)  
• **Siatkówka.** PlusLiga: Czarni - Indykpol AZS (14.45, Polsat Sport), Cuprum - Skra, Ślepsk - Katowice (17.30, 20.30, Polsat Sport)  
• **Formuła 1.** Grand Prix Toskanii: kwalifikacje (14.55, Eleven Sports 1)  
• **Koszykówka.** Energa Basket

Liga mężczyzn: Anwil - Trefl (17.30, Polsat Sport Extra); NBA: mecz play-off (0.30 sob./niedz., Canal+ Sport)  
• **Żużel.** Grand Prix Polski, 4. runda (18.30, Canal+ Premium)  
• **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Azoty-Puławy - MMTS Kwidzyn (20.10, TVP Sport)  
• **Tenis:** US Open w Nowym Jorku: finał singla kobiet (22, Eurosport 1)  
• **MMA.** UFC Fight Night, waga słomkowa: Michelle Waterson - Angela Hill (2.00 sob./niedz., Polsat Sport)  
• **Hokej.** NHL, 4. mecz finałowy Konferencji Zachodniej: Dallas Stars - Vegas Golden Knights (2.05 sob./niedz., TVP Sport)

## NIEDZIELA

• **Sport motocyklowy.** GP San Marino: wyścigi w klasach Moto3, Moto2 oraz MotoGP (11, 12.20, 14, Polsat Sport Extra)  
• **Motocross.** Mistrzostwa świata w Faenzy: wyścigi w klasach MX2, MXGP (12, 13, Eurosport 2)  
• **Kolarstwo.** Wyścig Narodów w Rzeszowie: wyścig ze startu wspólnego (12, TVP Sport; 13.35, Super Polsat); Tour de France, 15. etap: Lyon - Grand Colombier (12.20, Eurosport 1)  
• **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Łeczna - Arka (12.30, Polsat Sport); Ekstraklasa: Pogoń - Wisła K. (14.55, Canal+ Sport), Górnik - Lechia (17.25, Canal+

Sport 3); Premier League: WBA - Leicester (14.55, Canal+ Sport 2), Tottenham - Everton (17.25, Canal+ Sport); Puchar Niemiec: Eintracht Norderstedt - Leverkusen (15.30, Eurosport 2); LaLiga: Valladolid - Sociedad (15.55, Eleven Sports 2), Villarreal - Huesca (18.25, Canal+ Sport 2); II liga: Katowice - Lech II (18.55, TVP Sport); MLS: Los Angeles - Portland (5.05 niedz./pon., Polsat Sport Extra)  
• **Rugby.** Ekstraliga: Budowlani L. - Lechia (13, Polsat Sport Fight)  
• **Formuła 1.** GP Toskanii (15.05, Eleven Sports 1)  
• **Żużel.** Ekstraliga: Unia - Włók-

niarz, Motor - Falubaz (16, 18.45, nSport+)  
• **Lekka atletyka.** Mityng WA Continental Tour - ISTAF w Berlinie (16.30, TVP Sport)  
• **Koszykówka.** EBL mężczyzn: Astoria - King (17.30, Polsat Sport Extra); NBA: mecz play-off (0.30 sob./niedz., Canal+ Sport)  
• **Siatkówka.** PlusLiga: Będzin - Verva, Aluron - Jastrzębie (17.30, 20.30, Polsat Sport)  
• **Hokej.** NHL, 4. finał Konferencji Wschodniej: New York Islanders - Tampa Bay Lightning (21.05, TVP Sport)  
• **Tenis:** US Open w Nowym Jorku: finał singla mężczyzn (21.45, Eurosport 1).

pes



# SPORT.wm.pl

## Na razie **idzie dwoma drogami**

Ma 13 lat, mieszka w Olsztynie, jest wicemistrzynią województwa w tenisie, a parę dni temu zdobyła w Łodzi srebro nieoficjalnych mistrzostw kraju w... biegu na 60 metrów. Anastazja Kuś dryg do sportu najwyraźniej przejęła w genach.

Anastazja Kuś na co dzień jest uczennicą klasy siódmej w Niepublicznej Szkole Podstawowej Absolwent, a po lekcjach jeździ na zajęcia tenisa w Budowlanych Olsztyn oraz treningi lekkoatletyczne w AZS UWM. I w obu tych dyscyplinach świetnie sobie radzi. Daleko nie szukając: w lipcu została wicemistrzynią województwa młodzieck w tenisie, aledwie parę dni temu wybrała się do Łodzi — jako najszybsza sprinterka z rocznika 2007 w Warmińsko-mazurskiem — na XXVI Finały Czwartków Lekkoatletycznych. No i imprezy, będącej nieoficjalnymi mistrzostwami Polski uczniów szkół podstawowych, wróciła ze srebrem w biegu na 60 metrów, popartym kolejnym rekordem życiowym (8,21 sek.). Kolejnym, bo poprzedni (8,29) przetrwał tylko dwa tygodnie...

— Liczyłam na pobicie „życiówki” w Łodzi, ale nie spodziewałam się, że to mi da aż drugie miejsce — przyznaje 13-letnia olsztynianka, która trenuje w AZS UWM pod okiem znanego i uznanego szkoleniowca Zbigniewa Ludwichowskiego.

Skąd pomysł na zajęcia się sprintem, skoro do tej pory do szczęścia wystarczał jej całkiem inny sport? — Lekka atletyka wzięła się stąd, że uprawiam tenis ziemny i potrzebna mi była „ogólnorozwojówka” — wyjaśnia Anastazja Kuś. — Dwa lata temu zapisałam się na lekką atletykę i początkowo miałam zajęcia tylko raz, dwa razy w tygodniu. Ale że moja tre-

nerka, pani Bronisława Ludwichowska, uznała, że mam predyspozycje sprinterskie, więc zaczęła mnie wystawiać właśnie na Czwartki Lekkoatletyczne, takie olsztyńskie. I tam, bez jakiegoś wielkiego przygotowania, wygrywałam (uśmiech). Stwierdziłam więc, że warto trochę więcej trenować, żeby mieć jakieś większe sukcesy. No i gdzieś tak pół roku temu przeszłam do pana Zbigniewa i trenuję już tak bardzo poważnie (mowa o trenerze Zbigniewie Ludwichowskim — red.) — mówi sprinterka AZS UWM.

Tu rodzi się pytanie, co kryje się pod stwierdzeniem „bardzo poważnie”. — Treningi lekkoatletyczne mam trzy lub cztery razy w tygodniu po półtorej, dwie godziny — informuje podopieczna trenera Ludwichowskiego, która — jeszcze raz to podkreśli — na co dzień trenuje też tenis w Budowlanych, gdzie prowadzi ją Mikołaj Borkowski i Karol Lesiński. — Na razie nadal chciałabym to jakoś godzić — przyznaje utalentowana 13-latką. — Później, wiadomo, będę już musiała dokładnie określić, czym chcę się zajmować. I w tym, i w tym dobrze mi idzie, choć w lekkiej atletyce trochę lepiej, bo w tenisie mam mistrzostwo i wicemistrzostwo województwa, ale nie aż wicemistrzostwo Polski...

Sport sportem, ale Anastazja przede wszystkim jest uczennicą, która musi godzić coraz poważniejsze wyzwania na gruncie szkolnym (wiadomo: siódma klasa) z zajęciami dodatkowymi. Jak wygląda jej zwykły dzień? — Do szkoły mam na ósmą, kończę lekcje o 13.-15., a od razu po szkole jadę na trening albo treningi, bo czasem i tenis, i lekką atletykę mam jednego dnia — informuje Anastazja Kuś.



Anastazja Kuś wśród swoich sportowych idoli wymienia m.in. najlepszą polską sprinterkę Ewę Swobodę oraz tenisistów Simona Halepa i Stefanosa Tsitsipasa

Fot. archiwum prywatne

— Wracam do domu, czasem o 16., innym razem po 19., odrabiam lekcje i uczę się wszystkiego po kolei. Agdzieś tak o 22. idę spać — dodaje, skromnie przemilczając efekty tak intensywnego trybu życia. Dopiero zapytana wprost przyznaje: „Od czwartej klasy mam średnią 6,0”.

— Wydaje mi się, że sport tak mnie „napędza”, że mam czas na wszystko. Bo mam wszystko poukładane i po prostu się wyrabiam — mówi z uśmiechem. Na potwierdzenie tych słów: poza szkołą, tenisem

i lekką atletyką, nastolatka z Olsztyna znajduje także czas na dodatkowe lekcje pianina, czym zajmuje się od sześciu lat.

— Sport pewnie mam w genach: tato jest byłym reprezentantem Polski w piłkę no-

żną, a mama do 18. roku życia trenowała taniec towarzyski i była wielokrotną medalistką mistrzostw kraju w najwyższej klasie tanecznej.

— Ja też przez jakiś czas zajmowałam się tańcem, ale jakoś poważniej mnie to nie wciągnęło — przyznaje Anastazja, córka Marcina Kusia, byłego obrońcy m.in. Polonii Warszawa, Torpeda Moskwa, Korony Kielce i Belediyesporu Stambuł, a także siedmiokrotnego reprezentanta kraju (2002-08). Warszawianin — po zakończeniu w 2015 roku przerywanej kontuzjami kariery — osiadł na stałe w mieście rodzinnym swojej żony, czyli w Olsztynie, gdzie założył i nadal prowadzi Akademię Piłkarską. Między innymi pod kątem rozwoju piłkarskiego swojej drugiej pociechy, niespełna 8-letniego dziś syna Aleksandra...

— Nastka miała roczek, kiedy wyjechaliśmy do Turcji, i właśnie tam, dwa czy trzy lata później, zaczęła się jej przygoda ze sportem. Od... gimnastyki artystycznej, co dało jej bardzo dobrą koordynację ruchową — opowiada Alicja Kuś, mama zawodniczki. — Tenis pojawił się w Krakowie, gdzie... mieszkaliśmy koło kortów, a przy okazji tenisa, już w Olsztynie, pojawiła się też lekka atletyka. I nagle okazało się, że zaczyna jej to wychodzić i to nawet z większymi sukcesami niż tenis. Za rok pewnie trzeba będzie coś wybrać... My możemy jej coś podpowiedzieć i doradzić, ale ta decyzja będzie należała do niej. Mamy z mężem zdrowe podejście: chcemy, żeby dzieci się rozwijały, a jak przy okazji pojawiają się sukcesy, które sprawiają radość i im, i nam, to tylko się cieszyć...

— Moje marzenia? Zostać sportowcem, wygrywać mistrzostwa już w wyższych kategoriach, reprezentować Polskę, a kiedyś wygrać igrzyska — wymienia jednym tchem 13-letnia Anastazja. — Jeszcze nie wiem w czym. Albo w tenisie, albo w lekkiej atletyce...

PIOTR SUCHARZEWSKI

p.sucharzewski@gazetaolsztynska.pl